عَبْقَرِيٍّ حِسَانٍ ۝ فَبِاَيِّ اٰلَآءِ رَبِّكُمَا تُكَذِّبٰنِ ۝

گھر بھر کی جسمانی بیماریوں، ذہنی اُلجھنوں اور روحانی مسائل کا حل

لاہور

ماہنامہ

عبقری ®

اکتوبر 2006ء بمطابق رمضان المبارک 1427 ہجری

باذوق مردوں اور باوقار مشرقی خواتین کے لئے جسے بچے بھی پڑھ سکتے ہیں۔

عیدالفطر پر چہرے کی حفاظت

چنے کی دال اور ہلدی سے گھر میں
تیار کیا جانے والا
اُبٹن آپ کے چہرے کو نکھار بخشتا ہے۔

9 گھریلو اُلجھنیں

سورہ یٰسین کا خاص عمل

ہندو عورت کے گلے میں قرآنی تعویذ

روحانی اور جسمانی

گھریلو اُلجھنیں

آزمودہ اور یقینی علاج کے لیے ماہنامہ عبقری سے دوستی

- نمازِ استخارہ
- رحمت کے خزانے
- بھرپور نیند کے چند اصول
- بڑی بوڑھیوں کے آزمودہ ٹوٹکے
- خطرناک بیماریاں اور وضو سے علاج
- کامیاب نوجوانوں کی زندگی کے جاندار اصول
- جسمانی بیماریوں کے لیے طبی مشورے
- سورہ اخلاص اور اسم اعظم
- خواب اور اُن کی روشن تعبیریں
- دودھ سرورِ کونین ﷺ کا پسندیدہ مشروب
- ذہنی الجھنوں کا موثر اور کامیاب علاج
- ہفتہ وار درس: استقبالِ رمضان
- جنات سے سچی ملاقاتیں
- طب نبوی ﷺ اور جدید سائنس
- روحانی مسائل کا مسنون شافی حل

علماء اکرام اور عوام الناس سے گزارش ہے کہ اپنے دوست احباب میں "ماہنامہ عبقری" کو محبت اور ترغیب کے ساتھ متعارف کرائیں یقیناً یہ آپ کے لیے عظیم صدقہ جاریہ ہوگا۔

زیر سرپرستی

جناب حکیم محمد رمضان چغتائی رحمۃ اللہ علیہ

حضرت خواجہ سیّد محمد عبداللہ ہجویری عبقری مجذوب رحمۃ اللہ علیہ

حضرت مولانا محمد کلیم صدیقی دامت برکاتہم العالیہ (پھلت)

شیخ الحدیث حضرت مولانا محمد عبیداللہ دامت برکاتہم العالیہ

شمارہ نمبر 04 جلد نمبر 01 اکتوبر 2006ء بمطابق رمضان المبارک 1427ھ

ماہنامہ عبقری لاہور

اکتوبر 2006ء

روحانی وجسمانی صحت کا ضامن، مرکز روحانیت وامن کا ترجمان

مدیر حکیم محمد طارق محمود عبقری مجذوبی چغتائی

مجلس مشاورت حکیم محمد خالد محمود چغتائی، تجمل الٰہی شمسی
حاجی میاں محمد طارق، ملک خادم حسین

قانونی مشیر : سید واجد حسین بخاری (ایڈووکیٹ)

قیمت فی شمارہ	15	روپے
اندرون ملک سالانہ (معہ ڈاک خرچ)	120	روپے
بیرون ممالک سالانہ (معہ ڈاک خرچ)	20	امریکی ڈالر

صدقہ جاریہ

یہ رسالہ خالص خدمت خلق اور دکھی انسانیت کے روحانی اور جسمانی مسائل کے حل کے لیے شائع کیا گیا ہے۔ کوشش کی گئی ہے کہ لاگت اور مزدوری پیشِ نظر رکھ کر کم سے کم قیمت میں یہ رسالہ آپ تک پہنچے۔ آپ ''ماہنامہ عبقری'' کم قیمت میں خرید کر اپنے پیاروں کو گفٹ کریں یا اپنے پیاروں کے لیے تقسیم کر کے صدقہ جاریہ کریں۔ نامعلوم آپ کی وجہ سے لوگوں کے کتنے دکھ دور ہوں گے اور آپ اللہ تعالیٰ کے کتنے قریب ہوں گے۔

ایجنسی ہولڈر اپنی مہر لگائیں / ہدیہ دینے کے لیے اپنا نام لکھیں

دائرے میں سرخ نشان سالانہ خریداری کی مدت ختم ہونے کی علامت ہے، لہٰذا نئے سال کی خریداری کے لیے رقم ارسال فرمائیں۔

○

ضروری وضاحت: ماہنامہ عبقری میں شائع ہونے والی تحریریں ایک رائے اور نقطۂ نظر کی حیثیت رکھتی ہیں جنہیں ہر قسم کے مذہبی وسیاسی تعصبات سے بالاتر ہو کر پوری نیک نیتی کے ساتھ شائع کیا جاتا ہے۔ مضمون نگار حضرات کی آراء و نقطۂ نظر اُن کے اپنے ہیں جن سے مدیر اور ادارہ کا متفق ہونا ضروری نہیں لہٰذا ادارہ کسی ایسے مضمون کی اشاعت پر جواب دہ نہیں ہوگا جس سے کسی مذہبی وسیاسی فرد یا جماعت کو اختلاف ہو۔ (مدیر ماہنامہ عبقری)

نمبر شمار	مضامین	صفحہ نمبر
1	منتخب احادیث	2
2	درسِ ہدایت: استقبالِ رمضان قسط 1	3
3	سنت نبوی ﷺ، وضو اور جدید سائنس	4
4	نو گھریلو الجھنیں اور سورۃ یٰسین کا خاص عمل	5
5	جنات سے سچی ملاقاتیں	7
6	جو میں دیکھا، سنا اور سوچا	7
7	دودھ: رسول مقبول ﷺ کا پسندیدہ مشروب	8
8	رحمت کے خزانے	9
9	دکھ بھری زندگی کے نفسیاتی مسائل	10
10	اکابرین کی یادیں	11
11	بچوں میں نفرت کا جذبہ	12
12	طبی مشورے	13
13	طب نبوی ﷺ کے سنہرے اصول، گیس وتبخیر کا خاتمہ	15
14	نماز استخارہ کا طریقہ	16
15	ناقابل فراموش (قارئین کی تحریریں)	17
16	آپکا خواب اور روشن تعبیر	18
17	عقلمند لوگوں کے دانشمندانہ اصول	19
18	اسمِ اعظم کے متلاشی	20
19	دیدار رسول کے لیے آزمودہ درود و وظائف	21
20	کلونجی اسلام اور جدید سائنس	22
21	حصول علم وکمال میں مجاہدات کی لازوال داستانیں	23
22	ہندو عورت کے گلے میں قرآنی تعویذ	24
23	عید الفطر پر چہرے کی حفاظت	25
24	آزمودہ گھریلو ٹوٹکے	26
25	بلندیوں اور کمال تک پہنچنے والے نوجوانوں کی اچھی عادات	27
26	بھرپور نیند کے چند اصول	28
27	مزیدار کھانوں سے وزن میں کمی	28
28	روحانی بیماریوں کا مسنون روحانی علاج	29
29	ناقابلِ بیان مشکلات، اسماء الحسنیٰ اور پاکیزہ زندگیوں کا نچوڑ	31
30	مستند روحانی نسخے	32
33	بہارِ رفتہ کی اُجلی سچی کہانیاں	33
34	بیوی سے زیادہ لمبی عمر کیسے؟	34
35	تبصرہ کتب	35
36	مایوس اور لاعلاج مریضوں کیلئے آزمودہ اور پرتاثیر دوائیں	38

مستقل پتہ دفتر ماہنامہ ''عبقری''، مرکز روحانیت وامن 78/3، مزنگ چونگی، قرطبہ چوک، یونائیٹڈ بیکری اسٹریٹ، جیل روڈ، لاہور
فون: 042-7552384، موبائل: 0304-4177637
Website: www.ubqari.com E-mail: ubqari@hotmail.com

خالد حسین ناشر نے اظہار سنز پرنٹرز، 9 ریٹی گن روڈ سے چھپوا کر مزنگ لاہور سے شائع کیا

منتخب احادیث

الحدیث حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ روایت کرتے ہیں کہ رسول اللہ ﷺ نے ارشاد فرمایا: اللہ تعالیٰ کے یہاں ایک شخص کیلئے ایک بلند درجہ مقرر ہوتا ہے (لیکن) وہ اپنے عمل کے ذریعہ اس درجہ تک نہیں پہنچ پاتا تو اللہ تعالیٰ اس کو ایسی چیزوں (مثلاً بیماریوں و پریشانیوں وغیرہ) میں مبتلا کرتے رہتے ہیں جو اسے ناگوار ہوتی ہیں یہاں تک کہ وہ ان ناگواریوں کے ذریعے اس درجہ تک پہنچ جاتا ہے۔ (ابویعلی، مجمع الزوائد)

❖ ❖ ❖

الحدیث حضرت ابوسعید خدری اور حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ عنہما سے روایت ہے کہ نبی کریم ﷺ نے ارشاد فرمایا: مسلمان جب بھی کسی تھکاوٹ، بیماری، فکر، رنج، وملال، تکلیف اور غم سے دوچار ہوتا ہے یہاں تک کہ اگر اسے کوئی کانٹا بھی چبھتا ہے تو اللہ تعالیٰ اس کی وجہ سے اسکے گناہوں کو معاف فرمادیتے ہیں۔ (بخاری)

❖ ❖ ❖

الحدیث حضرت عائشہ رضی اللہ عنہا فرماتی ہیں کہ میں نے رسول اللہ ﷺ کو یہ ارشاد فرماتے ہوئے سنا: جب کسی مسلمان کو کانٹا چبھتا ہے تو اسکے بدلے اللہ تعالیٰ کی طرف سے اس کے لئے ایک درجہ لکھ دیا جاتا ہے اور اس کا ایک گناہ معاف کردیا جاتا ہے۔ (مسلم)

❖ ❖ ❖

الحدیث حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ تعالیٰ روایت کرتے ہیں کہ رسول اللہ ﷺ نے ارشاد فرمایا: اللہ تعالیٰ کے بعض ایمان والے بندہ اور ایمان والی بندی پر اللہ تعالیٰ کی طرف سے مصائب اور حوادث آتے رہتے ہیں کبھی اس کی جان پر، کبھی اس کی اولاد پر، کبھی اسکے مال پر (اور اسکے نتیجہ میں اسکے گناہ جھڑتے رہتے ہیں) یہاں تک کہ وہ مرنے کے بعد اللہ تعالیٰ سے اس حال میں ملاقات کرتا ہے کہ اسکا ایک گناہ بھی باقی نہیں رہتا۔ (ترمذی)

❖ ❖ ❖

الحدیث حضرت انس بن مالک رضی اللہ عنہ روایت کرتے ہیں کہ رسول اللہ ﷺ نے ارشاد فرمایا: اللہ تعالیٰ جب کسی بندہ کو جسمانی بیماری میں مبتلا کرتے ہیں تو اللہ تعالیٰ فرشتے کو حکم دیتے ہیں کہ اس بندہ کے وہی سب نیک اعمال لکھتے رہو جو یہ (تندرستی کے زمانے میں) کیا کرتا تھا۔ پھر اگر اسکو شفا دیتے ہیں تو اسے (گناہوں سے) دھو کر پاک صاف فرمادیتے ہیں اور اگر اسکی روح قبض کرلیتے ہیں تو اسکی مغفرت فرماتے ہیں اور اس پر رحم فرماتے ہیں۔ (ابویعلی، مسند احمد، مجمع الزوائد)

❖ ❖ ❖

الحدیث حضرت شداد بن اوس رضی اللہ عنہ رسول اللہ ﷺ سے حدیث قدسی میں اپنے رب کا یہ ارشاد نقل کرتے ہیں: میں اپنے بندوں میں سے کسی مومن بندہ کو (کسی مصیبت پریشانی، بیماری وغیرہ میں) مبتلا کرتا ہوں اور وہ میری طرف سے اس بھیجی ہوئی پریشانی پر (راضی رہتے ہوئے) میری حمد وثنا کرتا ہے تو (میں فرشتوں کو حکم دیتا ہوں کہ) اسکے ان تمام نیک اعمال کا ثواب ویسے ہی لکھتے رہو جیسا کہ تم اس کی تندرستی کی حالت میں لکھا کرتے تھے۔ (مسند احمد، طبرانی، مجمع الزوائد)

❖ ❖ ❖

الحدیث حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے ارشاد فرمایا: کسی مسلمان بندہ اور بندی پر مسلسل رہنے والا اندرونی بخار یا سر کا درد ان کے گناہوں میں سے رائی کے دانے کے برابر بھی کسی گناہ کو نہیں چھوڑتے اگرچہ انکے گناہ احد پہاڑ کے برابر ہوں۔ (ابویعلی، مجمع الزوائد)

❖ ❖ ❖

الحدیث حضرت ابوسعید خدری رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے ارشاد فرمایا: مؤمن کے سر کا درد اور وہ کانٹا جو اسے چبھتا ہے یا اور کوئی چیز جو اسے تکلیف دیتی ہے اللہ تعالیٰ قیامت کے دن اسکی وجہ سے اس مومن کا ایک درجہ بلند فرمائیں گے اور اس تکلیف کے باعث اس کے گناہوں کو معاف فرمائینگے۔ (الدنیا، ترغیب)

مسافر سایہ اور پانی کا اس شخص سے زیادہ مستحق ہے جس نے اس کی تعمیر کی ہے۔ (کنوز الحقائق)

ہفتہ واردرس سے اقتباس

درسِ ہدایت

حکیم محمد طارق محمود عبقری مجذوبی چغتائی

استقبال رمضان

قابل احترام دوستو اللہ جل شان اپنے بندوں پر بڑا کریم ہے۔

کریم کسے کہتے ہیں۔ جب مجرم دن کو سیاہ کرے اور زندگی کے ہر پل کو سیاہ کرے اور جرائم اتنے ہوں جو نا قابل معافی ہوں اور نا قابل تلف ہوں۔ بے گمان بے بیان اتنے جرائم ہوں۔ لیکن سارے جرائم کے بعد جب وہ پکڑا جائے مالک کے سامنے اور اس کے بعد مالک اسے دیکھ کر ایک ہی پل میں ایک ہی نظر میں اسے کہہ دے کہ جا میں نے تجھے معاف کیا۔ اسے کریم کہتے ہیں۔ جنت عبادات اور اطاعت سے نہیں ملے گی۔ اُس کی رضا سے ملے گی چاہے گا تو دے گا ورنہ نہیں دے گا۔ اور اس کی کریمی سے ملے گی۔ اچھا جو اپنے ماتحت کی یا اپنے غلام کی ترقی چاہتا ہے تو وہ اسے مواقع دیتا ہے ترقی کرنے کے۔ ٹھیک ہے ایک موقع ضائع کیا۔ اچھا میں ایک اور موقع دے رہا ہوں۔ اب اس موقع پر ذرا محنت کرلو۔ تاکہ تمہاری زندگی کے دن رات سنور جائیں۔ ایک چانس اور لے لو۔ اللہ جل شانہ مختلف راتوں، مختلف دنوں، مختلف مہینوں اور مختلف ناموں سے، مختلف طریقوں سے اللہ پاک جل شانہ بندے کو موقع فراہم کر رہا ہے۔ اپنی کریمی کی وجہ سے، جو بندہ کسی ایک امتحان میں رہ جائے۔ اسکی ترقی نہ ہوسکے تو اس کو ایک چانس اور دے دیا جاتا ہے۔ اور ایک وقت آتا ہے کہ اس کے پاس کوئی چانس نہیں ہوتا اور وہ سارے چانس ضائع کر چکا ہوتا ہے۔ اسکے پاس مرنے سے پہلے پہلے چانس ہی چانس ہیں۔ مواقع ہی مواقع ہیں اور مرنے کے بعد سارے مواقع ختم ہو جائیں گے۔ کوئی ایک موقع نہیں رہے گا اور ترقی کی ساری منازل انسان ضائع کر بیٹھے گا۔ کوئی ایک بھی نہیں رہے گا۔ تو یہ چانس جو زندگی میں اللہ پاک نے دیئے ہیں جیسے کے گزشتہ رات میں ایک چانس گزرا وہ شب برات کا چانس تھا۔ اللہ پاک جل شانہ نے بندوں کو دیا، کہ میرے قریب ہو جا۔ اب ایک چانس اور آ رہا ہے۔ اور وہ چانس وہ موقع شب برات سے بھی زیادہ قیمتی ہے۔ وہ ہے رمضان المبارک کی مبارک ساعتیں اور گھڑیاں گزشتہ منگل میں نے آپ کی خدمت میں عرض کیا تھا۔ شب برات کے بارے میں کچھ احکامات، کچھ اعمال، کچھ احتیاطیں میں نے آپ کی خدمت میں عرض کی تھیں۔ اور ساتھ یہ بھی عرض کیا تھا کہ آئندہ رمضان المبارک تک ہمارے تین منگل بنتے ہیں درس کے، انشاء اللہ ہم رمضان المبارک کے بارے میں باتیں کریں گے۔ اور اس کے بارے میں کچھ درخواستیں کروں گا۔ کہ ہمیں کیسا گزارنا چاہیے اور اس میں کونسے اعمال اختیار کرنے چاہئیں انشاء اللہ نفع زیادہ ہوگا۔ جس راہ سے نفع ہوتا ہے۔ اور جس راہ کی خبر نہ ہو آدمی ان راہوں میں بھول کر منزل کو کھو دیتا ہے۔ ایک ایسی منزل آنے والی ہیں جس کا نام رمضان المبارک ہے۔ اس میں میرے دوستو فتح مکہ بھی ہے ۲۲ رمضان کو اور ۱۷ رمضان کو بدر بھی ہے۔ یہ بہت فتوحات ہیں۔ خوشخبریاں ہیں۔ جو مسلمانوں کو ملی تھیں فتح مکہ مسلمانوں کو ملی کہ سرور کونین ﷺ کے سر مبارک پہ سیاہ رنگ کا عمامہ بندھا ہوا تھا۔ عموماً سرورِ کونین ﷺ سفید رنگ کا عمامہ پہنتے تھے۔ اس دن آپ نے سیاہ رنگ کا عمامہ باندھا ہوا تھا۔ ضمناً ایک بات عرض کرتا چلوں جو رجال الغیب ہیں اللہ کے وہ بندے جن کے ذریعے سے اللہ نظام عالم کو چلا رہا ہے۔ اب یہ منصب ایسا ہے اس منصب میں بھی سیاہ رنگ کے عمامہ ہی کو فوقیت دی جاتی ہے اور پہنا جاتا ہے۔ یا سر پہ کسی سیاہی کی علامت ہو۔ بعض اللہ والے یا ان کے غلام اسی نسبت سے یہ ترتیب اختیار کرتے ہیں۔ تو سرورِ کونین ﷺ جب تشریف لائے تھے۔ تو آپ ﷺ اونٹنی مبارک پہ بیٹھے تھے۔ فتح کے باوجود آپ ﷺ کا سر مبارک اتنا جھکا ہوا تھا۔ کہ اونٹنی کی کوہان کو چھو رہا تھا۔ اتنے متواضع تھے باوجود فاتح اپنے شہر سے نکالا گیا، الزامات لگائے گئے اور بہت ہی زیادہ ذلتوں کا معاملہ کیا گیا لیکن اب عزتوں کے ساتھ فاتح بن کر تشریف لائے ہیں۔ لیکن اب ان کا سر مبارک جھکا ہوا ہے اور سب کے لئے معافی کا اعلان ہے۔ اور ۱۷ رمضان المبارک کو بدر کے نام سے مسلمانوں کو جو اللہ پاک نے فتح عطا فرمائی کہ ۳۱۳ بچوں سمیت اور بچے بھی وہ جن میں سے ایک بچے کو سرور کونین ﷺ نے فرمادیا کہ تو جا سکتا ہے دوسرا ابھی چھوٹا تھا۔ آخر کار محدثین نے لکھا ہے کہ ایک اپنے پنجوں کے بل اپنے آپ کو اونچا کر رہا تھا۔ پھر عرض کیا یا رسول اللہ ﷺ اگر آپ ﷺ میری کشتی اس سے کروادیں اور میں اس کو گرادوں تو کیا میں پھر جا سکتا ہوں؟ جہاد میں جذبہ یہ تھا۔ اور ابو جہل جیسے سردار کو، دشمنِ اسلام کو انہی لوگوں نے مجروح کیا اور قتل کیا۔ اور بعد میں اس کا سر حضرت عبداللہ بن مسعودؓ نے اکھاڑا۔ یہ موقع بھی رمضان المبارک کو آیا تھا۔ اور رمضان المبارک کی جو ساعتیں ہیں۔ یہ وہ لوگ جو کفار تھے اِن دنوں میں اپنے جدال ختم کر دیتے تھے۔ کہتے تھے یہ وہ گھڑیاں، وہ ساعتیں ہیں جو قابل احترام ہیں۔ ان میں اب یہ نہیں ہوسکتا۔ رمضان کے بعد دیکھیں گے ہماری صدیوں کی لڑائیوں کا کیا بنتا ہے۔ تو مومن جو ہے میرے دوستو وہ آنے والی گھڑیوں کا کیا انتظام کرتا ہے کیا تیاری کرتا ہے۔ یہ تاجر جو ہوتا ہے جس دور میں ان کی جنس اچھی قیمت پہ بک جاتی ہے۔ اس سے پہلے وہ اس کی تیاری کرتا ہے۔ اللہ جل شانہ نے مومن کو تاجر قرار دیا ہے۔

آیت: ترجمہ (ایسی تجارت جو تم کو عذاب الیم سے بچائے۔ اور اللہ جل شانہ نے اس آیت میں فرمایا تم ایمان لاؤ اللہ اور اس کے رسول پہ، وَتُجَاهِدُونَ فِي سَبِيلِ اللهِ۔ تجاهدون سے مراد مجاهدہ ہے اور جہاد ہے اور جہاد سب سے پہلے نفس کے خلاف ہوتا ہے۔ اور رمضان المبارک سارا کا سارا جہاد ہے نفس کے خلاف، میرے دوستو یہ جو موقع اللہ جل شانہ نے مجھے آپکو دیا ہے۔ جس کی عمر ۲۰ سال ہے وہ بیس مواقع گنوا چکا ہے۔ جس کی چالیس سال ہے وہ چالیس مواقع گنوا چکا ہے۔ اب پتہ نہیں اس کے بعد آئندہ سال یہ موقع ہے یا نہیں ہے۔ ہمارے کتنے ایسے احباب تھے۔ جو اس رمضان کو نہیں پاسکیں گے۔ اس دنیا میں وہ لوگ نہ معلوم نہیں پاسکیں گے۔ اور کتنے ایسے تھے جو پچھلے رمضان میں تھے اب نہیں ہیں اور کتنے ایسے جنکے لئے یہ آخری رمضان ثابت ہوگا۔ اور دیکھو بھئی فرمایا مومن وہ ہے جو اپنے ہر عمل کو آخری عمل سمجھے۔ بس یہ میرا آخری عمل ہے۔ اسکے بعد پتہ نہیں مجھے یہ عمل ملے یا نہ ملے۔ یہ رمضان آخری رمضان سمجھیں۔ یہ شب برات گزر گئی اب نہیں آئے گی۔ بس جب فرشتہ آتا ہے آ کے روح قبض کرتا ہے تو گھر والے رو رہے ہوتے ہیں۔ اور فرشتہ ایک عجیب بات کہتا ہے۔ کہتا ہے تم اس کو کیوں رو رہے ہو۔ اس کی گنی ہوئی سانسیں تھیں۔ اس کے گنے ہوئے دن تھے اس کے گنے ہوئے لمحے تھے۔ میں نے نہ ایک دم کم کیا ہے جتنا اس نے رزق کھانا تھا وہ سارا اس نے کھالیا ہے۔ ہر چیز اس کی پوری ہو چکی ہے میں اِس کے ساتھ زیادتی نہیں کر رہا۔ اور عجیب بات کہتا ہے کہتا ہے تم اس کو کیوں رو رہے ہو میں نے تو اس گھر میں اُس وقت تک آنا ہے۔ جب تک گھر میں کوئی آخری آدمی بھی نہیں رہے گا اور جب دفن کر کے آتے ہیں محدثین نے لکھا ہے کہ ابھی اُس کے دفن کرنے والے قبرستان میں ہوتے ہیں تو ایک مٹھی مٹی اٹھا کر پھینکتا ہے اُن دفن کرنے والوں کی طرف اور کہتا ہے۔ (جاری ہے)

توجہ طلب: ہر منگل کو بعد نمازِ مغرب ''مرکزِ روحانیت و امن'' میں حکیم صاحب کا درس ہوتا ہے اس میں اپنی روحانی ترقی کے لئے شرکت فرمائیں اگر شرکت نہیں کر سکتے تو اپنی مشکلات، پریشانیوں کے حل اور دلی مرادوں کی تکمیل کے لئے خط لکھ کر دعاؤں میں شمولیت اختیار کیجئے۔ حکیم صاحب کی طرف سے اس کی ہر خاص دعا عام کو اجازت ہے۔

میں اس طرح کھاتا ہوں جیسے غلام کھاتا ہے اور ایسے بیٹھتا ہوں جیسے غلام بیٹھتا ہے (الجامع، حسنہ، ابنِ سعد)

خطرناک دائمی نزلہ، کان اور گلے کے مریض وضو کریں!

اذان حکم ہے، اب چھوڑ دو وہ سب اسباب غلاظت جس سے تمہارا ظاہر اور باطن بدنما ہوگیا ہے۔ اذان حکم ہے، کہ چھوڑ دو اسباب امراض جس سے تم روحانی اور جسمانی مریض بن گئے ہو۔ اور آپ مسجد میں آئیں اگر ہمارے حضور آنا چاہتے ہو تو اندر اور باہر کی صفائی ضروری ہے باہر کو صاف کرنے کی کوشش کرو تمہارا اندر ہم صاف کردیں گے۔

وضو طہارت (WAZO-A-TAHARAT) ایک ایسا اسلامی امتیازی عمل ہے جو کسی بھی مذہب میں نہیں پایا جاتا ایسا عمل جس سے بدن کے وہ حصے صاف ہوں جن کے ذریعے امراض جسم میں داخل ہوتے ہیں۔ اور یہی اندام ذریعہ ہیں امراض کے پھیلنے اور پھولنے کا۔ یہی طریقہ ہے امراض کو کنٹرول کرنے کا کہ ان راستوں کی حفاظت کی جائے وضو محافظ ہے ان راستوں کا جن کے ذریعے صحت کا دشمن جسم میں داخل ہوتا ہے شاید ایسا محافظ (GUARD) کسی کو ملے۔ کیا اسلام ترقی کا نام ہے یا تنزلی کا؟ اسلام کا مستقبل روشن ہے یا تاریک؟ اسلامی احکامات صحت ہیں یا مرض ! اسلام صحت اور تندرستی کا راستہ ہے۔ اگر سمجھتے ہیں تو پھر سمجھیں ورنہ پھر عقل پر زور دے کر اس کتاب کے زریں صفحات پڑھیں اسلام کیا دیتا ہے اور سائنس کیا چاہتی ہے اور فیشن نے کیا دیا؟؟؟

ہاتھوں کا دھونا (HAND WASHING)

دوران وضو سب سے پہلے ہاتھ دھوئے جاتے ہیں کیونکہ ہاتھوں کے بعد کلی کرنی ہے اور اگر ہاتھ ناصاف اور جراثیم (Germs) آلودہ ہوں گے تو یہی جراثیم منہ کے راستے جسم میں متعدد امراض کا باعث بن جائیں گے۔ موجودہ مشینی دور میں انسان بہت مصروف ہوگیا ہے ایسے مصروف انسان کے لئے ہر کام کرنا ضروری ہے اب بعض اوقات یہی ہاتھ کیمیکلز کو لگتے ہیں اگر یہی کیمیکلز کچھ وقت ہاتھوں کو لگے رہیں تو بہت نقصان پہنچتا ہے۔ بالکل یہی کیفیت ایسے کاروباری حضرات کی ہے جن کے ہاتھ ہر وقت کسی نہ کسی چیز میں اٹکے اور بھرے رہتے ہیں اور یہی حالت اگر صبح سے شام تک رہے تو ہاتھ بہت جلد جلدی امراض میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ اگر ہاتھوں کو نماز کے بہانے وضو کے دوران دھویا نہ جائے تو مندرجہ ذیل امراض کے پھیلنے کے قوی خطرات ہوتے ہیں۔

جلد کا رنگ اور اس کی بیماریاں: گرمی دانے (PRICKLY HEAT) ایگزیما (ECZEMA) جلدی سوزش (INFECTION OF SKIN) پھپھوندی کی بیماریاں(DISEASES OF FUNGUS) الغرض

جب ہم وضو کے لئے ہاتھوں کو دھوتے ہیں تو انگلیوں کے پوروں میں سے نکلنے والی شعاعیں (RAYS) ایک ایسا حلقہ بنالیتی ہیں جس کے نتیجے میں ہمارے اندر گردش کرنے والا برقی نظام تیز ہو جاتا ہے اور برقی رو جس کے (ELECTRIC RAYS) ایک حد تک ہاتھوں میں سمٹ آتی ہے اس عمل سے ہاتھ خوبصورت ہو جاتے ہیں صحیح طریقہ پر وضو کرنے سے انگلیوں میں ایسی لچک پیدا ہو جاتی ہے جس سے آدمی کے اندر تخلیقی صلاحیتوں کو کینوس پر منتقل کرنے کی خفیہ صلاحیتیں بیدار ہو جاتی ہیں۔

کلی کرنا (MOUTH WASH): کلی کرنے سے قبل مسواک کیا جاتا ہے جس کا تذکرہ ہوگیا ہے۔ کلی دراصل اس چیز کا نام ہے کہ ہم جو پانی استعمال کررہے ہیں وہ صحت کے لئے نقصان دہ تو نہیں ہے کیونکہ ہاتھ پانی کو چھوتے ہیں اور کلی سے رنگ بو اور ذائقے کی پہچان ہو جاتی ہے۔ ہم کھانا کھاتے ہیں تو غذائی ذرات دانتوں میں اٹک کر رہ جاتے ہیں اور پھر وہ غذائی ذرات متعفن (SEPTIC) ہوکر ایک خاص شکل اختیار کر لیتے ہیں اور لعاب دہن کے ذریعے معدے میں پہنچتے رہتے ہیں اور یہی متعفن مادہ (SEPTIC MATTER) دانتوں اور مسوڑھوں کو نقصان پہنچاتا رہتا ہے کلی اور مسواک سے یہ امراض لاحق نہیں ہوتے۔ ہم ہوا میں بے شمار مہلک امراض کے جراثیموں کو نہیں دیکھ سکتے لیکن وہ جراثیم ہمارے منہ میں ہوا کے راستے جاتے رہتے ہیں اور لعاب کی وجہ سے چپک جاتے ہیں اگر ان کو صاف نہ کیا جائے تو وہ مندرجہ ذیل امراض کا باعث بنتے ہیں۔

منہ کی بیماریاں: ایڈز (AIDS) کی ابتدائی علامات میں منہ پکنا بھی شامل ہے۔ منہ کے کناروں کا پھٹنا اور منہ کی دادقوبا (CANDIDIASIS)(MONILIASIS) منہ میں پھپھوندی کی بیماریاں (چھالے وغیرہ) (DISEASES OF FUNGUS) الغرض کلی ایک ایسا عمل ہے جس سے انسان ایسی امراض سے بچ جاتا ہے جس مرض میں انسان نہ دین کا رہتا ہے نہ دنیا کا۔ مزید یہ کہ کلی کے ساتھ غرارہ ہے جس سے نمازی ٹانسلز اور گلے کے بے شمار امراض سے بچ جاتا ہے حتیٰ کہ گلے میں بار بار پانی پہچانا آدمی کو گلے کے کینسر سے بچاتا ہے۔

ناک میں پانی ڈالنا: (NOSE WASH)

ناک سانس لینے کا واحد راستہ ہے اور جس ہوا میں سانس لیتے ہیں اس کے اندر بے شمار امراض پھلتے پھولتے رہتے ہیں اور ناک کے راستے انسانی جسم میں بآسانی گزر جاتے ہیں اب اگر یہی جراثیم دھول۔ گرد وغبار۔ جو ہر وقت ہماری ناک میں سانس کے ذریعے پہنچتی ہے۔ صبح سے شام تک پہنچتی رہے تو جلد خطرناک امراض پھیلنے کے خطرات بڑھ جاتے ہیں حتی کہ دائمی نزلہ اور ناک کے زخم کے مریضوں کے لئے ناک کا غسل بہت مفید اور مجرب ہے۔

اب ہم وضو کی برکت سے ناک دن میں پانچ بار صاف کرتے ہیں اس لئے ممکن ہی نہیں کہ کسی قسم کا کوئی جراثیم ناک میں پرورش پا سکے۔ کیونکہ ناک انسانی جسم میں ایک نہایت اہم اور قابل توجہ عضو ہے، ناک کی زبردست صلاحیت یہ ہے کہ آواز میں گہرائی اور سہانا پن پیدا کرتی ہے ذرا انگلیوں سے ناک کے نتھنوں کو دبا کر بات کرنے کی کوشش کیجئے آپ کو فرق معلوم ہو جائے گا ناک کے اندر پردے آواز کی خوبصورتی میں ایک مخصوص کردار ادا کرتے ہیں کاسہ سر کو روشنی فراہم کرتے ہیں۔ ناک کے اندر پردے آواز کی خوبصورتی میں ایک مخصوص کردار ادا کرتے ہیں کاسہ سر کو روشنی فراہم کرتے ہیں ناک کے خاص فرائض میں صفائی کے کام کو بڑا دخل ہے پھیپھڑوں کے لئے ہوا کو صاف مرطوب گرم اور موزوں بناتی ہے ہر آدمی کے اندر روزانہ تقریباً پانچ سو مکعب فٹ ہوا ناک کے ذریعے خارج ہوتی ہے۔، برف باری کے موسم میں منجمد اور خشک دن آپ برف پوش میدان میں اسکیٹنگ (SKATING) شروع کردیں لیکن آپ کے پھیپھڑے خشک ہوا سے کوئی دلچسپی نہیں رکھتے اور اسکی ایک رمق قبول کرنے کو تیار نہیں، انہیں اس وقت بھی ایسی ہوا کی ضرورت ہوتی ہے جو گرم مرطوب فضا میں ملتی ہے یعنی وہ ہوا جس میں اسی (80) فیصد رطوبت ہو اور جس کا درجہ حرارت نوے درجہ فارن ہائٹ سے زیادہ ہو۔ پھیپھڑے جراثیم سے پاک دھوئیں یا گرد وغبار اور آلودگیوں سے مصفا ہوا طلب کرتے ہیں ایسی ہوا فراہم کرنے والا معمولی ائر کنڈیشنر (AIR CONDITIONER) ایک چھوٹے ٹرنک کے برابر (INTEGRATED) کردیا ہے کہ وہ صرف چند انچ چوڑا ہے۔ ناک ہوا کو مرطوب بنانے کے لئے تقریباً چوتھائی گیلن نمی روزانہ پیدا کرتی ہے صفائی اور دوسرے سخت کام نتھنوں کے بال سرانجام دیتے ہیں ناک کے اندر خوردبینی (MICROSCOPIC) جھاڑو ہے اس جھاڑو کے اندر غیر مرئی (NON DISCRIPTIVE) روئیں ہوتی ہیں جو ہوا کے ذریعے معدہ کے اندر پہنچنے والے مضر جراثیموں کو ہلاک کردیتے ہیں (مزید آئندہ شمارے میں ملاحظہ فرمائیں)

ضرورت ہے

ملک بھر سے محنتی، تجربہ کار اور صاحبِ اخلاص احباب کی ضرورت ہے جو عبقری پھیلانے میں نمائندگی کریں خواہش مند حضرات فوری رابطہ کریں۔

فون نمبر 042-7552384 موبائل 0304-4177637

نو گھریلو الجھنیں اور سورۃ یٰسین کا خاص عمل

ایسا عمل اور حیرت انگیز پُرتاثیر وظیفہ جس سے بے شمار اجڑے گھر آباد ہوئے۔

حکیم محمد طارق محمود عبقری مجذوبی چغتائی

قارئین: ان صفحات میں آپ کی توجہ ان مسائل کی طرف کرر ہا ہوں۔ جو میرے خیال میں ہر گھر کی پریشانی کا حصہ ہیں۔ شب وروز لوگوں سے ملاقاتیں، ڈھیروں خطوط، ٹیلی فون اور لوگوں کے مسائل، یہ تمام باتیں روز بروز میرے تجربے کو مشاہدے اور احساس کو بڑھاتی جاتی ہیں۔ یہ مشاہدہ تجربہ، احساس اور درد اس وقت کچھ زیادہ محسوس ہوتا ہے جب کوئی درد بھری کہانی پڑھ کے یاسُن کے یقیناً دل بھر آتا ہے۔ قارئین: آپ یقین کریں میں اس غم کو اپنا غم سمجھتا ہوں۔ قارئین یقیناً آپ کا سوز میرے دل کا ساز بن جاتا ہے۔ اور میرے اندر ایک ہوک اٹھتی ہے کہ کوئی ایسی پُرتاثیر دعا یا کلام ہو جو میں قارئین کو بتاؤں جسے پڑھ کر ان کا درد دُکھ ہمیشہ کیلئے دور ہو جائے۔ قارئین: میرا قلم ہمیشہ لوگوں کے دکھوں، دردوں کا مرہم بن کر چلا ہے۔ میں نے جب بھی لکھا ہے۔ انشاء اللہ خیریت ہی لکھا ہے۔ تو آج بھی ان صفحات میں آپ حضرات کیلئے ایک ایسا خاص عمل جو کہ یقیناً سینے کا راز ہے۔ آپ تک وہ امانت لوٹا رہا ہوں۔ ایسا عمل جس سے لاکھوں گھر ویران سے آباد ہو گئے۔ قارئین! یہ امانت دراصل مجھے میرے مربی اور شیخ حضرت خواجہ سید محمد عبداللہ عبقری مجذوبؒ جن کی ساری زندگی اللہ تعالیٰ کے حکم اور سرورِ کونین ﷺ کے طریقوں پر گزری اور قرآن وسنت کی اتباع میں انہوں نے زندگی گزاری اجڑتے گھروں کو ہنستا بستا دیکھا۔ ویران دکانوں کو آباد دیکھا۔ برباد خاندانوں کو خوشحال دیکھا۔ مایوس لوگوں کو پُرآس دیکھا۔ حتیٰ کہ جو لوگ اپنے مسائل، مشکلات، پریشانیوں کی وجہ سے خودکشی پر تُل آئے تھے بعد میں وہی لوگ ایک ہنستی مسکراتی آباد اور شاد، شاندار اور جاندار، شاداب، تروتازہ زندگی گذار رہے ہیں۔

نو گھریلو الجھنیں: میں نے اس مضمون کو نو حصوں میں تقسیم کیا ہے۔ قارئین آپ خود سوچیں سورۃ یٰسین قرآن کا دل ہے اور قرآن مجید کتنی پُرعظمت کتاب ہے۔ میری کوشش ہوگی کہ اب تک کے بھی مشاہدات (میرے اور میرے حضرت شیخؒ کے اور دیگر لوگوں کے) وہ آپ تک امانت سمجھ کر پہنچاؤں مجھے سو فیصد امید ہے کہ آپ اس سے استفادہ کریں گے۔ اور آپ کے مسائل انشاء اللہ حل ہوں گے۔ ایک ایسا عمل جو گذشتہ 80 سالوں سے آزمایا جا رہا ہو اور جس نے بھی یقین، اعتماد توجہ اور یکسوئی سے اس عمل کو کیا وہ اللہ کے فضل واحسان سے کامیاب ہوا۔

قارئین: اس تمام مضمون میں میری گفتگو کا محور تین مرکزی چیزیں ہوں گی۔ ۱۔ میرے اور میرے حضرتؒ کے وسیع مشاہدات وتجربات ۲۔ جن لوگوں کو میں نے بتایا اور انہوں نے کیا ان کے مشاہدات، تجربات۔ ۳۔ وہ خطوط جو مجھے موصول ہوئے۔ جن میں درد بھری اور سوز بھری داستانیں آنکھوں کو غمناک کر دیتی ہیں۔

ایک خاتون کا خط ملا، لکھا تھا کہ بچپن میں میرے والد صاحب فوت ہو گئے تھے۔ میرے چچا نے مجھے پالا ان کے فوت ہونے کی داستان بھی عجیب ہے کہ خاندانی دشمنی کی وجہ سے ان دونوں کو قتل کر دیا گیا تھا۔ مگر قدرت الٰہی ان کے ارادوں سے اللہ تعالیٰ نے مجھے بچا کے دکھایا میرے چچا نے اپنی دو بیٹیوں کے ساتھ تیسری بیٹی مجھے بنا لیا۔ وہ مجھ سے بہت محبت کرتے تھے میری ہر ضرورت کا خیال رکھتے تھے وہ میرے والد سے بڑے تھے زندگی کے دن رات گزرتے گئے میں نے بی۔اے کر لیا۔ میری دو کزن مجھ سے بڑی تھی میرے چچا نے ان کی شادی کر دی اس کے بعد انہیں میری فکر لاحق ہوئی چونکہ میرے نام میرے والد کی وجہ سے اچھی خاصی جائیداد تھی اس لئے بہت رشتے آنا شروع ہوئے۔ میرے چچا نے اپنے بیٹے سے شادی اس وجہ سے نہ کی کہ لوگ یہ نہ سمجھیں کہ دولت اور جائیداد کی لالچ کی وجہ سے کہ جائیداد میرے گھر سے نہ جائے۔ اس لئے اپنے بیٹے کی شادی کر دی۔ ہمارے دور پرے کے رشتہ دار تھے ان کا بیٹا ''س'' جو کہ اعلیٰ نمبروں میں انجینئرنگ سے فارغ ہوا تھا میری شادی اس سے کر دی گئی۔ زندگی کا تو یہ حصہ بہت اچھا رہا۔ میرے چچا نے مجھے بہت جہیز دیا۔ میرا خاوند مجھ سے محبت خلوص سے پیش آیا۔ دن رات گزرتے گئے کچھ عرصے بعد میری ساس، سُسر اور خاوند کا رویہ تبدیل ہو گیا۔ میں بہت حیران تھی آخر یہ کیا ہوا میری خدمت میں کمی نہیں، اطاعت میں سستی نہیں فرمانبرداری میں گستاخی نہیں۔ لیکن بات یہ کھلی ان کا مطالبہ یہ تھا کہ میری تمام جائیداد ان کے بیٹے یعنی اپنے خاوند کے نام کراؤں میرے چچا بھی دینے کو تیار تھے اور اس کی تمام آمدنی دے بھی رہے تھے۔ لیکن وہ تمام جائیداد خود سنبھالنا چاہتے تھے۔ میرے پیش نظر شرم و حیا، حجاب تھا کہ میں چچا سے کیسے کہوں۔ بات بڑھتے بڑھتے آخر کار اب طلاق تک پہنچ گئی انہوں نے مجھے چچا کے گھر بھیج دیا ہے آخر کار میں نے چچا سے بھی کہا انہوں نے جائیداد لکھ کر دے بھی دی لیکن انہوں نے مجھے، میرے دو معصوم بچوں کو بہت ذلت ورسوائی سے گھر سے نکال دیا ہے قارئین: جب یہ درد بھرا خط میرے پاس پہنچا تو میں نے سورۃ یٰسین کا خاص عمل پڑھنے کو دیا کیونکہ گھر دار، باحیا باپردہ اور دکھی خاتون تھی جو کسی پیشہ ور عامل پیر کے پاس جا نہیں سکتیں۔ اس نے میرے اس عمل کو بہت توجہ اور غور سے پڑھا میں نے اس بہن کو لکھا کہ اس عمل کو نوے دن پڑھیں خواتین کے جو وقفے کے دن ہوتے ہیں وہ بعد میں پورے کرے کچھ عرصے کے بعد مجھے اس خاتون کا خط ملا۔ اس نے لکھا کہ اس خط کو لکھتے ہوئے رو رہی ہوں۔ وہ خاوند کہ جس کے وکیل نے مجھے طلاق کے کاغذات لکھ دیئے تھے میرے خاوند کے صرف دستخط ہونا باقی تھے وہ میرے لئے پھر وہی خاوند بن گیا جو شادی کے اولین دنوں میں تھا۔ اس خاتون نے لکھا میں حیران ہوں سُسر جس نے میرے مرحوم باپ کو اور مجھے گالیاں دے کر گھر سے دھکے دے کر نکال دیا تھا وہ میرے لئے محبت وخلوص کا سہارا بن گیا۔ قارئین: یقین جانئے یہ عمل اجڑے گھروں کو بسانے اور بہتی آنکھوں کو چپ کرانے کیلئے اکسیر مرہم سے بڑھ کر ہے۔ اس طرح کا ایک اور واقعہ میرے پاس دوائی علاج کی غرض سے اسلام آباد کے کلینک میں ایک خاتون آئی۔ اس کی دونوں کلائیاں سونے سے بھری ہوئی تھیں لیکن اسکا چہرہ آنسوؤں سے بھی بھرا ہوا تھا۔ وہ رو رو کر اپنی داستان بیان کر رہی تھی کہ اس کا خاوند بہت بڑا صنعت کار ہے اس کے خاوند نے ملازمت کیلئے آئی ہوئی ایک لڑکی سے دوستی لگا کر اسے اپنے پاس رکھ لیا ہے۔ بقول اس خاتون کے، میری معلومات کے مطابق نکاح بھی نہیں کیا۔ وہ لڑکی میرے آنگن میں سانپ کی طرح مجھے ڈس رہی ہے۔ قارئین یقین جانئے جو اسلام آباد کے ایک بہت امیر سیکٹر کی رہائشی تھی اس کا انگ انگ رو رو کر پکار پکار کر فریاد کر رہا تھا۔ میں نے اس خاتون کی تسلی دی اور عرض کیا کہ وہ تمام اور عمل وظیفے چھوڑ کر سورۃ یٰسین کا خاص عمل پڑھے توجہ دھیان اعتماد اور یکسوئی ضروری ہے ورنہ فائدہ نہ ہوگا اس خاتون نے مجھ سے وعدہ کیا اور چلی گئی۔ چونکہ اسلام آباد ہر ماہ جانا ہوتا ہے آئندہ ماہ پھر ملی کہنے لگیں فرق نہیں پڑا۔ اور تو یہ بھی کہنے لگی کہ مجھے آپ پر اعتماد ہے لیکن مایوس نہیں ہوں۔ میں نے اسے مستقل پڑھنے کی تاکید کی دوسرے ماہ پھر خاتون تشریف لائیں اور مسرور تھیں کہنے لگیں۔ مجھے کھوئی ہوئی عزت مل گئی ہے۔ اور قارئین: یہ لفظ اس نیک صالح خاتون نے اس انداز سے لہجے میں کہے کہ میں بیان نہیں کر سکتا۔ کہنے لگیں نہ معلوم کیا ہوا۔ جیسے کوئی خواب سے جاگتا ہے میرے میاں کی آنکھیں کھل گئی ہیں اب وہ پھر وہی ہیں جو پہلے تھے۔ اس رشتہ کو چھوڑ دیا۔ پہلے تو میں مہینوں بیمار رہتی تھی۔ اندر اندر ہی کڑھتی رہتی۔ میرے

ہر پرہیزگار محمد صلی اللہ علیہ وسلم کی آل ہے (کنوز الحقائق)

میاں میرا حال تک نہ پوچھتے۔ ایک دفعہ ایسا بھی ہوا تھا کہ میں سیڑھیوں سے گر گئی تھی۔ اور مجھے حتیٰ کہ خاص چوٹیں آئیں لیکن میرے میاں کے کان پر جوں تک نہ رینگی۔ اور میں اندر ہی اندر روتی رہی۔ میرے تن سے نفرت تھی۔ حتیٰ کہ میرے بچوں تک سے نفرت تھی۔ اب وہ تمام نفرتیں محبتوں میں بدل گئی ہیں واقعی یہ عمل ایک اللہ تعالیٰ کا معجزہ اور خاص عطا ہے۔ مزید اس خاتون نے کہا کہ اب اس بابرکت اور باسعادت عمل کو کبھی نہیں چھوڑ پاؤں گی۔

کوئٹہ سے بڑے بزرگ اور ساتھ ان کی عمر رسیدہ بیٹی تشریف لائیں۔ بزرگ کی سفید داڑھی اور باشرع شکل، چہرے پر نورانیت، گفتگو کا سلیقہ دیکھ کر میں متاثر ہوئے بغیر نہ رہ سکا۔ ان کا المیہ یہ تھا کہ ان کی تین بیٹیاں تھی۔ اور تینوں انہوں نے سوچ سمجھ کر اچھے گھروں میں بیاہی لیکن ستم ظریفی تینوں داماد کچھ اس انداز سے پیش آئے کہ یہ شخص خون کے آنسو رو کر رہ گیا۔ تینوں دامادوں نے بیٹیوں کو بہت تنگ کیا نہ ان کی کوئی دوا، نہ لباس اور نہ بچوں کی تعلیم پر توجہ نہ کھانے پینے کا سلیقہ اور نہ گھر پر توجہ۔ ان تینوں بیٹیوں میں سے ایک جو سب سے زیادہ ستائی ہوئی تھی ساتھ کھڑی تھی، کہنے لگے کہ اب تک 92 ہزار معزز عاملوں پر خرچ کر چکا ہوں۔ بہت تعویز لئے عمل بتائے ٹونے بتائے۔ لیکن کسی سے کچھ فائدہ نہیں ہوا معاملہ روز بروز الجھتا گیا۔ حتی کہ میری اس بیٹی کے خاوند نے اس بیٹی کو کہہ دیا کہ وہ یا تو خود اپنے والد کے گھر چلی جائے ورنہ دھکے دے کر نکال دوں گا۔ وہ بزرگ رُو رُو کر داستان بیان کر رہے تھے مزید کہنے لگے یہ بیٹی ان دو کپڑوں کے ساتھ اکیلی تن تنہا میرے گھر آ گئی۔ میری ایک رشتہ دار خاتون کے بھائی نے آپ کا پتہ دیا ہے بہت مشکل سے یہاں پہنچا ہوں ٹرین کے لمبے سفر نے میرے بال بال کو تھکا دیا ہے میں نے انہیں تسلی دی اور انہیں درخواست کی کہ وہ یہ سورۃ یٰسین کا خاص عمل اپنی تمام بیٹیوں کو پڑھنے کے لئے دیں تینوں بیٹیاں یہ عمل توجہ دھیان سے 40 دن یا زیادہ سے زیادہ 90 دن ضرور پڑھیں اور اگر گھر میں اور افراد مل کر پڑھیں یعنی ہر شخص یہ عمل کرے تو زیادہ فائدہ ہوگا۔ وہ بزرگ تشریف لے گئے کوئی سال بھر کے بعد ان کا خط ملا کہ میری دو بیٹیوں نے یہ عمل پڑھا تھا ایک نے نہیں پڑھا۔ جن دو بیٹیوں نے عمل پڑھا تھا۔ ان کے ساتھ معاملہ ٹھیک ہو گیا ہے حتیٰ کہ پہلے میری بیٹیوں کے بچے ماں سے گستاخی کرتے تھے تو باپ انہیں روکتا ٹوکتا نہیں تھا۔ بلکہ بہت مسکراتا رہتا تھا۔ بلکہ اب بچے تھوڑی سی بھی گستاخی کرتے ہیں تو باپ انہیں تنبیہ کرتا ہے اور ڈانٹتا ہے اور ماں کا ادب سکھاتا ہے مجھے افسوس ہے کہ میری تیسری بیٹی بھی یہ عمل پڑھ لیتی تو اس کا معاملہ اچھا ہو جاتا۔ لیکن کیا کروں وہ مغربی مزاج کی دلدادہ ہے۔

ایک صاحب میرے پاس آئے اور بہت درد سے بیان کرنے لگے میری شادی کو 17 سال ہو گئے ہیں لیکن میری بیوی نے میرے گھر کو آج تک اپنا گھر نہیں سمجھا مجھے یاد نہیں کہ کوئی دن چین سے گذرا ہو۔ وہ یا تو دن کا کچھ حصہ ٹی وی کے سامنے گزارتی ہے یا اڑوس پڑوس میں یا کسی فنکشن یا شادی میں جانے کی تیاری میں یا پھر اپنے میکے۔ گھر کا کونہ کونہ گندہ ہوا پڑا ہے کپڑے جگہ جگہ بکھرے ہوئے۔ بچوں کے سکول بیگ، جوتے بکھرے ہوئے۔ بچوں کے سکول کی وردی میلی ناصاف ہے۔ مجھ سے کوئی دلچسپی نہیں ہر سیدھی بات کا الٹا مطلب نکالتی ہے اب تو میں بھی اصلاح کر کے تھک گیا ہوں۔ کئی دفعہ سوچا کہ طلاق دے دوں مگر چھ بچے دیکھ کر رک جاتا ہوں بہت کوشش کی سمجھانے کی، بڑوں کو بیچ میں ڈالا لوگوں سے کہلوایا مگر وہ خاتون ماننے کا نام نہیں لیتی حتی کہ اب تو مجھے بعض اوقات اس کے کردار میں سے اخلاقی حالت میں شک ہونے لگا ہے۔ وہ صاحب مجھ سے کہنے لگے میں ایک معمولی سی ملازمت کرتا ہوں جس سے بچوں کے تعلیمی اخراجات بمشکل پورے ہوتے ہیں۔ ایک طرف مجھ پر بچوں کا خرچہ اور ایک طرف اکیلی میری بیوی کا خرچہ، تھک گیا ہوں، میں چوری کروں۔ ڈاکے ڈالوں آخر کہاں سے لاؤں مجھے مشورہ دیں۔ اسے چھوڑ دوں، نئی شادی کر لوں، کیا کروں؟ کیونکہ میں نے بہت تعویز لئے ہیں میری پتھر دل بیوی پر کوئی اثر نہیں ہوتا۔ میں نے اس شخص کو تسلی دی اور عرض کیا کہ انشاء اللہ آپ کا گھر ہمیشہ آباد رہے گا اور بیوی کی اللہ تعالیٰ اصلاح کر دے گا۔ آپ اس عمل کو باقاعدگی سے پڑھیں ہاں پڑھتے ہوئے اگر دیر ہو تو مایوس نہ ہوں مجھے اس بات کا احساس ہے کہ پریشان شخص چاہتا ہے کہ میری مشکل جلد آسان ہو جائے لیکن ہر چیز کے لیے وقت لگتا ہے۔ اور کچھ وقت درکار ہوتا ہے لہٰذا آپ مستقل مزاجی سے اس عمل کو پڑھیں۔ میرے سمجھانے پر وہ شخص چلے گئے تقریباً 1 ماہ کے بعد تشریف لائے کہنے لگے میں نے اپنی بیوی کے اندر اچھی خاصی تبدیلی محسوس کی ہے اس کے رویے میں، مزاج میں اور انداز میں لچک پیدا ہوئی ہے۔ اس سے پہلے جو میں مایوس ہو چکا تھا۔ اب میری مایوسی آس میں بدل گئی ہے میں مستقل محنت سے اور دھیان سے یہ عمل کر رہا ہوں۔ اور میں نے اپنی بیوی میں نقلابی تبدیلیاں محسوس کی ہیں۔ اب اس نے گھر سنبھالنا شروع کر دیا ہے اور میرے اوپر توجہ دینا گھر کی ضروریات پر توجہ دینا شروع کر دی ہے۔

ایک خاتون کہنے لگیں میرے خاوند آرمی آفیسر تھے۔ ریٹائرڈ ہوئے تو ایک پرائیوٹ سکول کھول لیا اور کچھ عرصے کے بعد انکشاف ہوا کہ میرے خاوند نے ایک خاتون ٹیچر کی طرف اپنی عنایات کی بارش شروع کر دی ہے سلسلہ پرانا ہو گیا لہٰذا ان کے آپس میں اچھے خاصے روابط ہیں۔ اس کی عملی شکل یوں بھی محسوس ہوئی کہ میرے خاوند نے گھر سے تو جہ آہستہ آہستہ کم کرنا شروع کر دی ہیں بہت پریشان ہوئی حتی کہ کہ یہ سلسلہ چلتے چلتے پونے تین سال ہو گئے ہیں۔ باوجود سمجھانے کے اگر کوئی بات زیادہ کی جائے تو میرے خاوند لڑنے مارنے پر اتر آتے ہیں روز روز کی تو تو میں میں، جھگڑے اور شور شرابے سے میں تھک گئی ہوں۔ آخر اس کا کوئی حل بتائیں کیا ایسا ممکن ہے کہ میرا جو خاوند عمر رسیدہ ہے زندگی کے اس انداز کو چھوڑ دے کیونکہ میں مایوس ہو گئی ہوں وہ خاتون یہ داستان سناتے ہوئے مسلسل رو رہی تھی اور چونکہ عمر رسیدہ تھی تو اس کے سفید بال مجھے پریشان کئے جا رہے تھے میں نے اس خاتون کو یہی عمل یعنی سورۃ یٰسین کا خاص عمل بتایا کہ تاکید سے سمجھایا کہ آپ اس عمل کو نہایت باقاعدگی سے اور توجہ سے پڑھیں خاتون کے اس عمل پڑھنے سے اللہ تعالیٰ نے نہایت کرم نوازی فرمائی اور کچھ عرصہ بعد اپنے اس خاوند کو لے کر آئی وہ خاوند اب اتنا قریب آ چکا تھا کہ مجھے کہنے لگا کہ آپ کوئی اچھی سی دوائی میری بیوی کے لئے بتائیں کیونکہ یہ بہت کمزور ہو گئی ہے۔ قارئین کتنی بے شمار داستانیں ہیں اسکا احاطہ نہیں کر سکا مجھے یقین ہے کہ آپ ان چند واقعات، مشاہدات، تجربات سے اندازہ کر لیں گے کہ اس وظیفے کی کتنی برکات ہیں۔

وظیفے کا طریقہ: اول پاک صاف ہونا ضروری ہے عمل کے شروع کرنے سے پہلے کم از کم کچھ رقم خیرات کر دیں پھر روزانہ کسی وقت یعنی کوئی ایسا وقت ہو جس میں یکسوئی سے یہ عمل کر سکیں کوئی بلائے نہیں اور نہ ہی کسی سے کوئی بات کریں تاکہ یکسوئی برقرار رہے سورۃ یٰسین پڑھیں پڑھنے سے پہلے کم از کم گیارہ بار درود شریف ابراہیمی پڑھیں پھر سورۃ یٰسین پڑھیں جب مبین پر پہنچیں تو ہر مبین پر سورۃ والضحیٰ 21 بار پڑھیں اور پڑھتے ہوئے اپنے مقصد کا تصور رکھیں اس طرح ہر مبین پر پڑھیں کل سات مبین ہیں۔ جب سورۃ ختم ہو تو تصور ہی تصور میں جس سے کشیدگی ہو اس کے دل پر پھونک دیں اور پھر چینی پر بھی یہ پھونک دیں یہ چینی اس کو کھلائیں اور روزانہ اسی چینی پر یہ عمل پڑھتے رہیں اور اس کو استعمال کرتے رہے یعنی دودھ یا کسی چیز میں گھول کر پلاتے رہیں اگر چینی نہیں پلا سکتے تو صرف تصور ہی میں پھونک مار دیں اور یہ عمل اس مطلوب کی رُوح کو بخش دیں۔ اسطرح روزانہ ایک بار سورۃ یٰسین ہر مبین کے عمل کے ساتھ پڑھیں اگر وقت میسر ہو تو صبح و شام بھی یہ عمل پڑھ سکتی ہیں۔ ورنہ تو دن میں ایک بار تو ضرور پڑھیں۔ قارئین: عمل کی قبولیت کے لیے رزق حلال، صدق مقال اور تقویٰ کی ضرور کوشش کریں۔ اس عمل کی تمام قارئین کو اجازت ہے لیکن یہ تمام جائز عمل کے لیے اجازت ہے اگر کسی ناجائز کام کے لیے کیا تو گناہ کے خود ہی ذمہ دار ہوں گے۔

بالکل مفت
اگر آپ مشکلات اور مسلسل مسائل کے ہاتھوں مجبور ہو گئے ہیں یا جادو جنات سے چھٹکارہ چاہتے ہیں تو مایوس نہ ہوں پتہ لکھا ہوا جوابی لفافہ ارسال فرمائیں ایک روحانی تحفہ مفت حاصل کریں

جنات سے سچی ملاقاتیں

آخر وہ عورت کون تھی؟

(یاسر رفیق نگر وٹہ رشکر گڑھ)

اسکول سے چھٹی کے بعد ہم گھر واپس آ رہے تھے۔ راستے میں دوست کہنے لگے کہ آج قبرستان کے راستے سے گھر چلتے ہیں۔ میں نے کہا چھوڑو یار' کیسی باتیں کرتے ہو۔ وہ مجبور کرنے لگے تو میں نے کہا چلو چلتے ہیں۔ جب ہم قبرستان کے درمیان پہنچے تو درختوں کے جھنڈ میں ہمیں ایک عورت نظر آئی جو سفید لباس میں لپٹی ہوئی تھی۔ اس کے لمبے لمبے دانت اور لمبے لمبے ناخن تھے۔ اس کے نزدیک ایک گائے تھی اور وہ اسے نوچ نوچ کر کھا رہی تھی۔ جب ہم نے یہ منظر دیکھا تو ڈر کے مارے کانپ گئے اور گھر کی طرف دوڑ لگا دی کہ وہ کہیں ہمیں بھی نہ گائے کی طرح نوچنا شروع کر دے۔ وہ دن اور آج کا دن ہے ہم نے پھر کبھی قبرستان سے گزرنے کی ہمت نہ کی' جب بھی یہ واقعہ یاد آتا ہے تو ہمارے رونگٹے کھڑے ہو جاتے ہیں۔

جنات کا سایہ

عبدالوحید شیرازی راسلام آباد

پلوشہ اپنے والدین کی اکلوتی بیٹی تھی' جس کو والدین بہت پیار کرتے تھے' کیونکہ وہ اکلوتی ہونے کے ساتھ ساتھ خوبصورت اور بہت ذہین تھی۔ ایک دن وہ اسکول سے واپس آ رہی تھی۔ راستے میں ایک ندی بہتی ہے۔ اس نے ندی کنارے بیٹھ کر حسب معمول اپنا ہاتھ منہ دھویا اور سائیڈ پر بیٹھ گئی۔ کافی دیر تک پانی میں دیکھتی گئی۔ اچانک پلوشہ نے شرارت سے ندی میں دو تین پتھر مارے' پھر اٹھ کر بھاگنا شروع کر دیا۔ بجائے گھر جانے کے دوسری طرف بھاگنا شروع کر دیا۔ بھاگتے بھاگتے کتابوں والا بیگ راستے ہی میں پھینک دیا۔ دو لڑکیاں' جو اسکول سے واپس آ رہی تھیں' انہوں نے پلوشہ کی جب یہ حالت دیکھی تو جا کر پلوشہ کو پکڑ لیا اور پوچھا کہاں جا رہی ہو پلوشہ؟ مگر پلوشہ نے کوئی جواب نہ دیا' بلکہ پہلے تو ہنسنے لگی اور پھر رونا شروع کر دیا۔ انہوں نے رونے کی وجہ پوچھی تو کہنے لگی کہ وہ سامنے پانی کے اندر ایک چڑیل ہے' جو مجھے کھا جائے گی۔ مجھے اس چڑیل سے آپ بچائیں گی؟ کہاں ہے چڑیل؟ کوئی چڑیل نہیں۔ شاید تم ڈر گئی ہو۔ یہ تمہارا وہم ہے۔ پلوشہ نے انگلی سے اشارہ کرتے ہوئے کہا کہ وہ دیکھو سامنے ہے۔ کتنے بڑے دانت ہیں اس کے' بال بھی بہت لمبے ہیں۔

قارئین! آپ کا کبھی کسی پراسرار چیز یا کبھی کسی جن سے واسطہ پڑا ہو تو ہمیں ضرور لکھیں چاہے بے ربط لکھیں نوک پلک ہم خود سنوار لیں گے۔

وہ دونوں سمجھ گئیں کہ پلوشہ کسی شے سے ڈر گئی ہے۔ انہوں نے پلوشہ کو تسلی دیتے ہوئے کہا کہ ہم تمہارے ساتھ ہیں۔ چڑیل کو مار بھگائیں گے۔ بڑی مشکل سے وہ پلوشہ کو اس کے گھر لے گئیں۔ جیسے ہی وہ گھر پہنچی تو اس کو بخار چڑھ گیا۔ سہمی نظروں سے سب کو دیکھنے لگی۔ کبھی ہنسنے لگتی تو کبھی رونا شروع کر دیتی۔ ماں نے اس کی یہ حالت دیکھی تو وہ سمجھ گئی کہ ضرور پلوشہ کو کسی جن بھوت کا سایہ ہو گیا ہوگا۔

اس کی ماں کافی سمجھدار عورت تھی' جس نے قرآنی آیات' سورت یٰسین پڑھ کر اس پر دم کیا اور پانی دم کر کے اسے پلایا۔ تین چار دن اسکول سے چھٹی کروا دی۔ ان دنوں اس کی طبیعت کچھ بہتر ہو گئی۔ دوبارہ اسکول جانے لگی۔ ایک دن اسکول سے واپس آئی تو اسی جگہ ندی کے کنارے بیٹھ گئی اور مسلسل پانی میں نظریں ڈال کر دیکھتی رہی۔ تھوڑی دیر بعد کہنے لگی چڑیل میں تجھ سے نہیں ڈرتی۔ تو میرے قریب آئی ناں میں تجھے پورے پانچ جوتے ماروں گی۔ ایک دم اس نے اپنے پاؤں سے جوتا اُتار لیا اور جلدی جلدی پہن لیا اور پھر اس نے دو تین کلو کا پتھر اٹھا کر پانی میں دے مارا۔ پھر گھر کی طرف بھاگتی جا رہی تھی۔ جب گھر پہنچی تو کہنے لگی کہ چڑیل کیا یاد رکھے گی۔ یہ کہتے ہوئے اس نے کانچ کا جگ اٹھا کر اس میں پانی بھرا اور سارا جگ پانی پی گئی' پھر ساتھ آوازیں بھی نکالنا شروع کر دیں۔ ہم اس گھر کو تباہ کر دیں گے۔ آگ لگا دیں گے۔ جیسے ہی اس نے ماچس کی ڈبیا اٹھائی' تیلی نکالی' تو ماں نے ایک دم اس کو پکڑ لیا۔ ماچس کی ڈبیا چھین لی۔ کبھی ادھر سے کوئی چیز اٹھالی' کبھی ادھر سے کچھ گرا دیا۔ کسی نے بتایا کہ فلاں سائیں بابا جنات کو قابو کر لیتے ہیں۔ وہ اس کو بڑی مشکل سے وہاں لے گئے جب سائیں بابا نے سوال کیا کہ تم لوگ اس معصوم بچی کو کیوں تنگ کرتے ہو؟ ایک جن نے رونا شروع کر دیا کہ میرا ایک مہینے کا بچہ اس نے پتھر مار کر قتل کر دیا ہے۔ ہم اس کو نہیں چھوڑیں گے۔ اس کو بھی اسی طرح قتل کریں گے۔ سائیں بابا نے کہا تم اس طرح نہیں کر سکتے' انہوں نے کہا کہ ہم اس سے پیار کرتے ہیں اور یہ ہمیں پتھر مارتی ہے۔ ہم اس کو اٹھا کر لے جائیں گے' تو پھر سائیں بابا نے کہا کہ آپ اس کو تنگ کرتے ہیں' اس کے ماں باپ بہت پریشان ہیں۔ جنات نے جواب دیا کہ کیا ہم پریشان نہیں ہیں۔ ہمیں اپنی اولاد پیاری نہیں۔ نو سال بعد جو بچہ اللہ تعالیٰ نے ہمیں دیا تھا' وہ اس نے قتل کر دیا۔ سائیں بابا نے بڑی منت سماجت سے پلوشہ کی جان چھڑائی' مگر جانے سے پہلے جنات اتنا ضرور کہہ گئے کہ ہم آتے جاتے رہیں گے۔ پلوشہ ہماری اپنی ہے۔ بھلا اس سے کیسے کوئی دور رہ سکتا ہے۔ یہ کہتے ہی پلوشہ بے ہوش ہو گئی اور جب ہوش میں آئی تو اس معاملے سے بے خبر تھی۔

جو میں نے دیکھا سنا اور سوچا

حکیم محمد طارق محمود عبقری مجذوبی چغتائی

ترنڈہ محمد پناہ (ضلع رحیم یار خان) ایک صاحب جو سائیکل کرایہ پر دیتے تھے عرصہ ہوا ملاقات ہوئی موصوف نے بندہ کو اپنے جو واقعات سنائے جو حق وعن قارئین کی نذر کرتا ہوں اور ان کو پڑھ کر جہاں ایمان میں اضافہ ہوگا وہاں اعمال سے ہونے کا یقین اور اللہ تعالیٰ پر اعتماد بڑھے گا۔ موصوف کے لئے کہ معمول کے مطابق لوگ مجھ سے کرایہ کا سائیکل لے جاتے ہیں اور شام کو سب' سائیکل واپس آ جاتے ہیں لیکن اس شام ایک سائیکل واپس نہ آیا۔ پریشان ہوا ادھر ادھر تلاش کیا لیکن نہ ملا سمجھ گیا کہ کوئی کرایہ پر سائیکل نہ دینے کے لئے لے گیا یعنی چوری کر گیا ہے۔

میرے شیخ حضرت میاں عبدالہادی صاحب دین پوری رحمتہ اللہ علیہ تھے میں' دین پور شریف ان کی خدمت میں گیا۔ تمام اپنی فریاد ان سے عرض کی حضرت نے فرمایا روزانہ ایک تسبیح صبح و شام انا للہ وانا الیہ راجعون کی پڑھنا شروع کر دو چونکہ اپنے حضرت اور شیخ پر یقین تھا انتہائی یقین سے پڑھنا شروع کر دیا (بندہ خود دین پوریؒ کے جنازے میں شریک تھا زیارت کی حتیٰ کہ حضرت کی قبر کے اندر دفن سے قبل سورۃ ملک پڑھی تھی)

تقریباً 10 ماہ کے بعد صبح صبح میرا دروازہ کسی نے کھٹکایا باہر گیا دیکھا تو ایک صاحب وہی سائیکل لئے کھڑے ہیں اور معافی مانگ کر نہایت ندامت اور زاری سے کہنے لگے کہ جو تعویذ تو نے چولہے کے نیچے دفن کئے ہوئے ہیں وہ نکال میرے سارے بدن میں گزشتہ 10 ماہ سے آگ لگی ہوئی ہے میں سخت پریشان اور ٹینشن میں مبتلا ہوں مجھے معاف کر دے یہ آپ کا سائیکل اور یہ 10 ماہ کا کرایہ۔ دوسرا واقعہ انہیں صاحب نے سنایا اسی طرح شام کو جب سائیکل گنے تو ایک سائیکل کم تھا میرے پاس گمشدہ کا نسخہ اور فارمولہ موجود تھا میں نے پڑھنا شروع کر دیا ہر دن میں اعتماد بڑھ جاتا اور یقین ہو جاتا کہ سائیکل ضرور ملے گا اور واقعی ملے گا۔ دن گزرتے گئے اور میں اپنے عمل میں بڑھتا چلا گیا صبح و شام ایک تسبیح پڑھ لیتا۔ ایک دن ایک شخص میرے پاس آیا کہنے لگا آپ کا کوئی سائیکل گم ہو گیا ہے میں نے کہا ہاں کہنے لگا وہ فلاں بستی میں فلاں درزی کی دکان پر آگے پردہ ہے اس کے پیچھے کھڑا ہے دراصل وہ دوست تھے آپس میں جھگڑا ہو گیا اس لئے مخبری کر رہا تھا۔ اس کے بتائے ہوئے پتے پر گیا سیدھا مکان کے اندر اس پردے کے پیچھے چلا گیا واقعی سائیکل موجود تھا اس قرآنی دعا کی برکت سے سائیکل بھی ملا اور کرایہ بھی۔ اسی دن سے میری کوئی بھی چیز گم ہو تو پریشان نہیں ہوتا۔ بلکہ اس دعا کا ورد کرنا شروع کر دیتا ہوں اور وہ چیز مجھے مل جاتی ہے۔

رمضان المبارک میں کلینک کا شیڈول

رمضان المبارک میں حکیم صاحب لاہور سے باہر کا سفر نہیں فرماتے لہٰذا کراچی، راولپنڈی اور احمد پور شرقیہ رمضان المبارک میں کلینک کا ناغہ ہوگا۔

ظہر کی نماز کو ٹھنڈے وقت میں پڑھ کیونکہ گرمی کی شدت جہنم کے جوش سے ہے۔ (النہایۃ)

دودھ: رسول مقبول ﷺ کا پسندیدہ مشروب

جو لوگ دودھ پیتے ہیں وہ طویل عمر اور عمدہ صحت کے حامل ہوتے ہیں۔

سیّد الانبیاء، رحمۃ اللعالمین ﷺ جب معراج کے لئے تشریف لے گئے تو حضرت جبرائیلؑ نے آپ کی خدمت میں مختلف پیالے پیش کیے۔ رسالت مآب ﷺ نے دودھ کو اپنی پسندیدگی کا شرف عطا کیا۔ مشہور محدثین نے تحریر کیا کہ سیّد الانبیا ﷺ نے اس حقیقت کی جانب اشارہ کیا کہ دین سے خود غذائے روحانی مقصود ہے۔ جیسے دودھ غذائے جسمانی ہے۔ غذائیں اور بھی ہیں مگر دودھ کو تمام غذاؤں پر ترجیح حاصل ہے۔ ایک حدیث یہ ہے کہ دودھ کے سوا کوئی چیز ایسی نہیں ہے جو کھانے پینے دونوں کا کام دے سکے۔ ایک اور حدیث میں ہے کہ سرکار دو عالم ﷺ کو مشروبات میں دودھ بڑا پسند تھا۔ گویا دودھ کا استعمال کرنا بھی رسول اللہ ﷺ کے معمولات کی تقلید ہے۔ طب یونانی اور طب جدید اس امر پر متفق ہیں کہ دودھ مکمل انسانی غذا ہے۔ دودھ ہی ایک ایسی غذا ہے جس میں انسانی جسم کی ضرورت کے مطابق غذائی اجزاء پائے جاتے ہیں۔ دودھ کے ساتھ روٹی یا کوئی اور چیز استعمال کر لیں تو انسانی بدن کی غذائی ضروریات پوری ہو جاتی ہیں۔ ان خصوصیات کی وجہ سے مغرب میں دودھ کا استعمال کثیر مقدار میں کیا جاتا ہے۔ برطانیہ اور امریکہ میں تو ہر شخص اوسطاً ایک سیر سے زائد دودھ روزانہ استعمال کرتا ہے۔ ہم نے مغرب کی تقلید میں دودھ کی بجائے چائے کو اختیار کر لیا ہے۔ چائے بھی اس قسم کی بڑے ذوق وشوق سے پی جاتی ہے۔ جس میں دودھ نہ ہو۔ زیادہ مقدار میں چائے کا استعمال صحت کے لئے مضر ہے۔ اب تو دیہات بھی چائے کی یلغار سے محفوظ نہیں ہیں۔ یہ امر تعجب انگیز ہے کہ جن حضرات کو خالص دودھ میسر ہو وہ اس کی بجائے چائے کو استعمال کریں۔ خالص دودھ تو قدرت کا بیش بہا عطیہ ہے۔ شہروں کے لوگ تو عمدہ اور خالص دودھ کے لئے ترستے ہیں۔ شہروں کی زندگی بڑی چمکدار اور کھوکھلی ہوتی ہے۔ شہروں میں دودھ، گندم سے لے کر مہر و وفا تک ہر چیز میں ملاوٹ ہوتی ہے۔ دیہات میں دودھ، گندم سے لے کر محبت و دوستی تک ہر چیز خالص ہوتی ہے۔ بعض حضرات اس غلط فہمی کا شکار ہیں کہ بچپن کے بعد دودھ کی ضرورت نہیں ہوتی، حالانکہ اسکا استعمال تو عمر کے ہر دور میں لازمی ہے۔ بچوں کے لئے تو دودھ بڑی ضروری چیز ہے۔ مدارس میں غذائی تجربات سے یہ بات آشکار ہوتی ہے کہ بچوں کا قد بڑھانے کے لئے دودھ بڑی مفید غذا ہے۔ عام طور پر پچیس سال تک دودھ بڑی ضروری غذا ہے۔ طالب علموں، دماغی اور دفتری کام کرنے والوں کو دودھ ضرور استعمال کرنا چاہیے۔ بوڑھوں کے لئے عمدہ غذا ہے۔ کولمبیا یونیورسٹی میں تجربات سے معلوم ہوا کہ دودھ کا استعمال درازیٔ عمر کا باعث ہے۔ جو لوگ دودھ پیتے ہیں وہ طویل عمر اور عمدہ صحت کے حامل ہوتے ہیں۔ تیزابی مادہ کا بڑا مؤثر علاج ہے۔ بخار اور دل کے امراض میں موزوں غذا ہے۔ جن لوگوں کو چونا (کیلشیم) کی کمی کی شکایت ہو انہیں دودھ پینا چاہیے۔

دودھ سے علاج

دودھ نہ صرف مفید غذا ہے بلکہ مؤثر دوا بھی ہے۔ عرب اطباء دودھ سے مختلف امراض کا علاج کرتے تھے۔ اسے ماء الجبن کہتے ہیں۔ تواہم، مراق، دیوانگی، دماغی امراض میں یہ علاج بڑا مؤثر ہے۔ یورپ نے اس طریقہ علاج کو عربوں سے لے کر مزید ترقی دی۔ یورپ میں بڑی صحت گاہوں میں دودھ سے علاج کیا جاتا ہے۔

قدرت کی نعمتوں میں سے دودھ واحد شے ہے جسے انسان کے لئے بڑی حد تک مکمل غذا کہا جا سکتا ہے۔ بچوں، بوڑھوں، مریضوں اور کمزور افراد کے لئے اس سے بہتر کوئی خوراک نہیں ہے۔

کیلشیم (چونا) بقائے صحت اور بدن کی تعمیر کے لئے نہایت ضروری ہے۔ اس کی کمی سے بدن کی نشوونما نہیں ہو سکتی۔ دودھ پٹھوں کو تقویت دیتا ہے اور بڑھاپا جلدی نہیں آنے دیتا۔ دماغی کام کرنے والوں کے لئے بھی یہ عمدہ غذا ہے۔ دودھ ہمیشہ خالص اور عمدہ استعمال کرنا چاہیے۔ اگر دودھ ترش ہو جائے یا دودھ دینے والے جانور کی صحت خراب ہو جائے یا اس کے پستان غلیظ ہوں تو ایسے دودھ سے نہ صرف مطلوبہ فوائد حاصل نہیں ہوں گے، بلکہ یہ مضر صحت بھی ہوگا۔ اس سے معدہ میں خراش ہو جاتی ہے۔ قے، دست اور اپھارہ کے علاوہ ہیضہ، پیچش، بخار وغیرہ متعدی امراض کا خدشہ ہوتا ہے۔ اسلئے دودھ کی صفائی اور پاکیزگی کو پوری طرح ملحوظ رکھنا چاہیے۔

فطری طریقہ یہی ہے کہ دودھ تازہ اور کچا پیا جائے۔ چنانچہ بچوں کا بلاواسطہ ماں کا دودھ پینا اس حقیقت کی قوی شہادت ہے۔ لیکن کچے دودھ سے امراض کی چھوت کا اندیشہ ہے۔ اس لئے اسے دو منٹ تک جوش دے لینا چاہیے۔ زیادہ جوش دینے سے اس کے غذائی اجزاء ضائع ہو جاتے ہیں۔ دودھ کو سوتے وقت پینے کا عام رواج ہے۔ مگر اس سے یہ پوری طرح ہضم نہیں ہوتا۔ اس لئے دودھ علی الصبح یا پانچ چھ بجے شام کو پینا چاہیے۔ اگر دودھ سے قبض ہو جائے تو اس میں خالص شہد یا سرخ شکر چار تولہ شامل کر لینی چاہیے۔ ہمارے ملک میں زیادہ تر گائے، بھینس اور بکری کا دودھ استعمال کیا جاتا ہے۔ صفات کے لحاظ سے تمام حیوانوں کے دودھ یکساں ہوتے ہیں۔ لیکن ان کے اجزائے ترکیبی میں فرق ہوتا ہے۔ عورت اور گائے کے دودھ میں یہ فرق ہے کہ عورت کے دودھ میں چکنائی اور لحمی اجزاء کم ہوتے ہیں، لیکن پانی اور شکری اجزاء زیادہ ہوتے ہیں۔ جب بچوں کو ماں کی بجائے گائے کا دودھ دیا جائے تو اس میں پانی اور شکر کا اضافہ کر لینا چاہیے۔ چونکہ دودھ کو جوش دینے سے حیاتین۔ ج ضائع ہو جاتے ہیں اس لئے اس دودھ میں تھوڑی مقدار میں سنگترہ کا رس بھی شامل کر لینا چاہیے۔

دہی دودھ سے بھی زیادہ مفید ہوتا ہے۔ اس میں عفونت کو روکنے والے جراثیم کثرت سے ہوتے ہیں۔ جو آنتوں میں جا کر مضر جراثیم کو ہلاک کر دیتے ہیں۔ دہی ہمیشہ تازہ اور میٹھا استعمال کرنا چاہیے۔ دہی جمانے کے برتن بھی پاک وصاف ہوں۔ زیادہ ترش دہی مفید نہیں ہوتا۔ دہی کا فائدہ پیچش اور ذیابیطس وغیرہ میں مسلّم ہے۔

مکھن بیش قیمت اور قوت بخش غذا ہے۔ چکنائی کی تمام اقسام میں یہ سب سے زیادہ زود ہضم ہوتا ہے۔ عمدہ مکھن کا رنگ قدرے زردی مائل سفید ہوتا ہے۔ باسی مکھن سے بدہضمی ہو جاتی ہے۔

نہایت توجہ طلب: جوابی لفافے یا منی آرڈر پر پتہ نہایت واضح صاف خوشخط اردو میں لکھیں اور اپنا فون نمبر ضرور لکھیں۔
رابطے کیلئے فون نمبر 7552384 موبائیل 0304-4177637

آپ کی تحریریں چھپ سکتی ہیں، اگر!

● کوئی ناقابلِ فراموش واقعہ جس بھی اخبار، رسالہ سے لیں اس کا حوالہ ضرور دیں ورنہ شائع نہ ہوگا۔ ● کاغذ کے ایک طرف لکھیں۔ ● فوٹو کاپی اپنے پاس ضرور رکھیں۔ ● صاف صاف لکھیں۔ ● کالی یا نیلی سیاہی سے لکھیں۔ ● ہر مضمون بڑے سائز کے کاغذ پر رکھیں۔ ● چھوٹی چھوٹی پرچیاں مت بھیجیں۔ ● اپنا نام اور مکمل پتہ ضرور لکھیں۔ ● ہر کاغذ کے اوپر اپنے مضمون کا نام اور صفحہ نمبر ضرور لکھیں۔ ● بہت باریک اور خراب لکھائی نہ ہو۔ ● ایک سطر چھوڑ کر لکھیں۔ ● ہر نئے موضوع کے لئے علیحدہ بڑا کاغذ استعمال کریں۔ ● مستقل سلسلوں کے مضامین ارسال کرتے وقت لفافے کے اوپر مستقل سلسلے کا نام ضرور تحریر کریں۔

نوٹ: روحانی، جسمانی مسائل اور خوابوں کی روشن تعبیر کے خطوط شائع کرتے وقت احتیاطاً نام اور شہروں کے نام تبدیل کر دیئے جاتے ہیں۔

ظہر کو گرمی میں ٹھنڈے وقت میں ادا کرو۔ (کنوزالحقائق)

(**بقیہ** ہندو عورت کے گلے میں قرآنی تعویذ) تھی۔ احمد ایک طرف ڈھلک گیا تھا۔ موہنی حیران پریشان اٹھ کھڑی ہوئی۔ اس نے پھٹی پھٹی آنکھوں سے دیکھا کہ ایک تین فٹ لمبا کالا سانپ احمد کی ٹانگ سے چمٹا ہوا ہے اور اس کی پنڈلی سے خون بہہ رہا ہے۔ تھوڑی ہی دیر میں احمد تڑپ تڑپ کر ٹھنڈا ہوگیا۔ احمد کے مرتے ہی سانپ اسے چھوڑ کر ایک طرف چل دیا اور آنکھوں سے اوجھل ہوگیا۔

یہ دردناک منظر تانگے والا بھی دیکھ رہا تھا۔ وہ فوراً بھاگتا ہوا آیا اور اس نے وہ تعویذ جسے احمد نے پھینک دیا تھا اٹھا کر چوما اور آنکھوں سے لگایا۔ اس کے بعد اس نے فوراً موہنی کے پیر پکڑ لئے اور کہا کہ آج سے تم میری بہن ہو' گنہگار بھائی کو معاف کر دو۔ اس کے بعد اس نے اپنے صافہ کو موہنی کے سر پر ڈال دیا۔ اسے عزت واحترام سے اپنے تانگے میں بٹھا کر گھر کی طرف چل دیا۔ راستے میں تانگے والے نے جس کا نام عبداللہ تھا' تعویذ کی بابت معلوم کیا۔ موہنی نے بتایا کہ میرے عرصہ سات سال سے بچے نہیں ہو رہے ہیں۔ میری ایک مسلمان سہیلی تھی' جس نے یہ تعویذ لا کر دیا تھا۔ اس میں ایک ہاتھ کا نشان بنا ہوا ہے اور وہ عورت بتا رہی تھی کہ اس پر سورۂ یاسین اور پانچ آیتیں اور بھی لکھی ہوئی ہیں۔ آج مجھے معلوم ہوا کہ قرآن کی کیا طاقت ہے' جس نے میری عزت بچائی یہ ایک معجزہ ہے۔ حالانکہ مجھے اچھی طرح معلوم تھا کہ دنیا کی کوئی طاقت اس سے مجھے نہیں بچا سکتی' مگر اس نے اللہ کے کلام کی بے ادبی کی تھی' اللہ کا اس پر قہر نازل ہوا۔ وہ بڑا بے پروا ہے' جسے چاہے اور جس وقت چاہے سزا دے سکتا ہے۔ یہ باتیں کرتے ہوئے وہ گھر پہنچ گئے۔

اتفاق سے ۸ بجے والی گاڑی سے نندلعل گھر آ گیا اور اس نے جو گھر کی حالت دیکھی تو حیران رہ گیا۔ ادھر ادھر معلوم کیا تو پتہ چلا کہ موہنی احمد کے ساتھ تانگہ میں گئی ہے۔ نندلعل، احمد کے گھر گیا وہاں سے پتہ چلا کہ احمد دوپہر سے گھر نہیں آیا۔ اس بھاگ دوڑ میں رات کے تین بج گئے کہ اچانک موہنی اور تانگے والا گھر پہنچ گئے۔ تانگے والے اور موہنی نے نندلعل کو پورے حالات سے آگاہ کیا۔ یہ سن کر نندلعل بھی دنگ رہ گیا۔ دوسرے دن موہنی اور نندلعل کا ہندوستان جانے کا خیال بدل چکا تھا اور وہ قرآن مجید کا معجزہ دیکھ کر کفر سے تائب ہو چکے تھے۔ اسی شام موہنی اور نندلعل نے اسلام قبول کر لیا' اب ان کے چار بچے ہیں اور بڑے سکون کی زندگی گزار رہے ہیں۔ ان کے اسلامی نام محمد علی اور عائشہ بی بی ہیں۔

قارئین! آپ کے مشاہدے میں کسی پھل، سبزی، میوے کے فوائد آئے ہوں یا آپ نے کسی رسالے، اخبار میں پڑھے ہوں یا ناقابلِ فراموش کے عنوان سے کوئی واقعہ، کوئی جنات سے ملاقاتی مشاہدہ، کوئی دینی یا روحانی تحریر ہو تو حوالہ جات کے ساتھ لاہور کے پتے پر ضرور ارسال کریں۔ یہ آپ کا صدقہ جاریہ ہوگا۔

رحمت کے خزانے

منٹوں میں کروڑ پتی بنانے والے مسنون اعمال کے لازوال فضائل

احادیثِ نبوی ﷺ سے ماخوذ دینی اور دنیوی طور پر مالا مال کر دینے والے انتہائی آسان اعمال

اذان کے جواب کا ثواب جنت کا داخلہ

(حدیث) حضرت عمرؓ فرماتے ہیں کہ جناب رسول اللہ ﷺ نے ارشاد فرمایا جب موذن اللہ اکبر اللہ اکبر کہتا ہے تو تم میں سے کسی نے "اللہ اکبر" کہا پھر وہ "اشھد ان لا الـه الا الـلـه" کہتا ہے تو اس نے بھی اشھـد ان لا الـه الاللہ" کہا جب وہ "اشھد ان محمد الرسول الله" کہتا ہے تو اس نے بھی ا"اشھد ان محمد الرسول الله" کہا جب وہ "حی علی الصلواۃ" کہتا ہے تو اس نے "لا حول ولا قوۃ الا باللـه" کہا پھر اس نے حی الفلاح کہا تو اس نے "لا حول ولا قوۃ الا بالله" کہا پھر جب وہ "الـلـه اکبـر الـلـه اکبر" کہتا ہے تو اس نے "الـلـه اکبر الله اکبر" کہا پھر جب وہ "لا الـه الله" کہتا ہے تو اس نے "لا الہ اللہ" کہا اپنے دل سے (اقرار کرتے ہوئے) تو وہ جنت میں داخل ہوگا۔ (مسلم)

ان کلمات کے پڑھنے سے گناہ معاف

(حدیث) حضرت سعد بن ابی وقاصؓ سے روایت ہے کہ جناب رسول اللہ ﷺ نے ارشاد فرمایا "جو شخص موذن کی اذان سننے کے وقت یہ کلمات پڑھے "و انـا اشھد ان لا اله الا الله وحده لا شریک له وان محمد عبده ورسولـه رضیـت بـالـلـه ربـا وبـالاسلام دینـا وبمحمد صلی الله علیه وسلم رسولاo
تو اللہ تعالیٰ اس کا گناہ معاف فرما دیتے ہیں۔ (مسلم)

اذان کی دعا سے حضور ﷺ کی شفاعت

(حدیث) حضرت جابر بن عبد اللہ سے روایت ہے کہ جناب رسول اللہ ﷺ نے ارشاد فرمایا جب کوئی شخص اذان سن کر یہ دعا پڑھے جو اذان کے بعد پڑھی جاتی ہے تو اس کیلئے روزِ قیامت میری شفاعت لازمی ہو جاتی ہے

اذان اور تکبیر کے درمیان دعا قبول ہوتی ہے

(حدیث) حضرت انسؓ سے روایت ہے کہ جناب رسول اللہ ﷺ نے ارشاد فرمایا

"اذان اور اقامت کے درمیان مانگی ہوئی دعا رد نہیں ہوتی (ترمذی میں آگے یہ اضافہ بھی ہے کہ) صحابہ کرام نے عرض کیا پھر ہم کیا دعا کریں یا رسول اللہ آپ نے فرمایا تم اللہ تعالیٰ سے گناہوں کی معافی اور دنیا و آخرت میں عافیت اور سلامتی کی طلب کرو۔

اقامت کے وقت دعا کا مرتبہ:

'(حدیث) حضرت سہل بن سعدؓ فرماتے ہیں کہ جناب رسول اللہ ﷺ نے ارشاد فرمایا دو گھڑیاں ایسی ہیں جن میں دعا کرنے والے کی دعا کو رد نہیں کیا جاتا (۱) جب نماز کی اقامت کہی جائے (۲) اور جہاد فی سبیل اللہ کی صف میں

(ابوداؤد، ابن خزیمہ، ابن حبان)

(حدیث) حضرت جابرؓ سے رویات ہے کہ جناب رسول اللہ ﷺ نے فرمایا جب نماز کی اقامت (تکبیر) کہی جاتی ہے تو آسمان کے دروازے کھول دیے جاتے ہیں اور دعا کو قبول کیا جاتا ہے۔ (مسند احمد)

نماز کا ثواب: نماز سے گناہ جھڑتے ہیں (حدیث ابوذرؓ) آنحضرت ﷺ (ایک بار) سردی میں باہر تشریف لے گئے جبکہ اس وقت (درختوں کے) پتے جھڑ رہے تھے آپ نے درخت کی ایک ٹہنی کو پکڑا تو اس سے پتے جھڑنا شروع ہو گئے۔ پھر آپ ﷺ نے فرمایا اے ابوذر! میں نے کہا لبیک یا رسول اللہ ﷺ تو آپ ﷺ نے فرمایا: "جب کوئی مسلمان بندہ اللہ کی رضا کیلئے نماز پڑھتا ہے تو اس کے گناہ اسی طرح جھڑتے ہیں جس طرح سے یہ پتے اس درخت سے جھڑ رہے ہیں۔" (مسند احمد) (فائدہ) نماز سب سے افضل عمل ہے (ابن ماجہ، موطا مالک، ابن حبان، حاکم)

مسلمان جیسا کون ہوسکتا ہے

حضرت بکر بن عبداللہ مزنیؒ فرماتے ہیں اے انسان تیرے جیسا کون ہو سکتا ہے تو جب چاہے اپنے مولیٰ کے پاس جانے کیلئے بغیر اجازت کے جا سکتا ہے ان سے پوچھا گیا وہ کیسے فرمایا (اس طرح سے کہ) تو اچھی طرح سے وضو کر لے اور محراب (مسجد) میں داخل ہو جا تو اپنے مولیٰ کے پاس داخل ہوگیا (اب) تو اس سے بغیر کسی ترجمان کے کلام کر سکتا ہے۔

نماز کے رکوع اور سجدہ کا ثواب

اللہ تعالیٰ ارشاد فرماتے ہیں (ترجمہ) اے ایمان والو! تم رکوع کیا کرو اور سجدہ کیا کرو اور اپنے رب کی عبادت کیا کرو اور نیک کام کیا کرو امید ہے کہ تم فلاح پا جاؤ گے۔

قبر والے کے نزدیک دو رکعات کی اہمیت

(حدیث ابوہریرہؓ) آنحضرت ﷺ ایک قبر کے پاس سے گزرے تو فرمایا یہ قبر والا کون ہے؟ صحابہ کرامؓ نے عرض کیا فلاں شخص ہے آپ نے فرمایا تمہاری بقایا دنیا میں سے اس شخص کو دو رکعات (ادا کرنا) زیادہ محبوب ہے۔ (طبرانی)

(مزید فضائل آئندہ شمارے میں ملاحظہ فرمائیں)

اے فاطمہ! خوش ہو جا امام مہدی تجھ سے ہوگا۔ (کنز العمال)

دکھ بھری زندگی کے نفسیاتی مسائل

معاشرے کے دکھ درد اور دل سوز نفسیاتی مسائل بھرے سچے خطوط اور ہمدرد جواب

(خط 1) والدین سے شکایت

اس وقت میری عمر پندرہ برس ہے مجھے پڑھنے کا بے حد شوق ہے لیکن والدین کی ہر وقت کی مار پیٹ اور گالی گلوچ سے تنگ آ کر چھٹی جماعت سے تعلیم کو خیر آباد کہنا پڑا بچپن میں بہت ذہین تھا مگر اب ذہن کام نہیں کرتا والد سے اتنا خوف آتا ہے کہ ان کی آواز سن کر ہی کپکپی طاری ہو جاتی ہے اور دل ڈوبنے لگتا ہے اسی خوف کی بنا پر میں کوئی کام بھی ٹھیک طرح سے نہیں کر سکتا والدین ہمیشہ نالائق اور بے وقوف کے خطاب سے پکارتے ہیں ان کے اس طرز عمل نے میرا جینا دوبھر کر دیا ہے میرے دل میں ان سے شدید نفرت پیدا ہو رہی ہے کبھی گھر سے بھاگ جانے کا خیال آتا ہے تو کبھی دل میں شعلہ انتقام بھڑک اٹھتا ہے میری رہنمائی کیجئے کسی طرح میرے اندر نفرت اور انتقام کی یہ دہکتی ہوئی بھٹی سرد ہو جائے۔

جواب: اپنی اصلاح کے لئے کسی شخص کے لئے یہ لازمی ہے کہ وہ اپنی غلطی سے آگاہ ہو اسے محسوس کرے اور آئندہ اس سے باز رہے غلطی کا اعتراف کرنا اصلاح کی طرف پہلا قدم ہے غلطی پر نادم ہونا دوسرا قدم ہے اور غلطی کا اعادہ نہ کرنا تیسرا قدم ہے دراصل اصلاح کا عمل تیسرے قدم پر مکمل ہوتا ہے آپ نے چھٹی جماعت میں پڑھنا چھوڑا ہے اب آپ کی عمر پندرہ سال ہے اس عمر میں آپ کو دسویں جماعت میں ہونا چاہئے تھا آپ کے والدین آپ سے ناراض ہیں آپ خود ہی فیصلہ کریں آپ کے پڑھائی چھوڑ دینے پر آپ کے والدین نارض نہ ہوں گے تو کیا خوش ہوں گے؟ ان کی ناراضی پر آپ کے ذہن میں ان کے خلاف نفرت اور انتقام کے جذبات کیوں پیدا ہوتے ہیں ان کا تو کوئی قصور نہیں ان سے انتقام لینے کا کیا مطلب؟ آپ اپنی غلطی کو جانتے بھی ہیں اور محسوس بھی کرتے ہیں لیکن اپنی غلطی کے سلسلے میں آپ کا اقدام یہ ہے کہ اپنے والدین سے نفرت کرتے ہیں آپ کا یہ اقدام صحیح نہیں؛ پڑھنے کا شوق ہے تو اپنے والدین سے اپنی غلطی پر ندامت کا اظہار کریں آئندہ محنت سے پڑھائی کرنے کا عہد کریں اور اپنے عہد کو پورا کر کے دکھائیں آپ کے والدین آپ کی یقین دہانی پر یقیناً مان جائیں گے چھوڑی ہوئی پڑھائی کی طرف دوبارہ رجوع کرنے کے لئے پندرہ سال کی عمر کوئی زیادہ عمر نہیں ہے۔ لہٰذا آپ ہمت سے کام لیں اور جو مشورہ دیا گیا ہے اس پر عمل کریں انشاءاللہ آسانی ہوگی۔

(خط 2) دل میں دوست کی رفاقت کا جذبہ

میں نے نفسیات میں آنرز کیا ہے ایم اے انگریزی کا طالب علم ہوں مذہب سے دلی وابستگی ہے والدین کا اکلوتا اور بہت ہی چہیتا بیٹا ہوں دنیاوی عیش و آرام حسب ضرورت مہیا ہیں گھر کے ہر فرد کو میری خوشی اور آرام اپنی جان سے بھی زیادہ عزیز ہے اس کے باوجود میں ایک مسلسل ذہنی کرب مین مبتلا ہوں اپنے ایک دوست کی رفاقت کا جذبہ دل میں اتنی شدت اختیار کر گیا ہے کہ زندگی کے باقی سارے معمولات بالکل الٹ پلٹ ہو کر رہ گئے ہیں صحت تشویشناک حد تک گر گئی ہوئی ہے رات خدا کے حضور جب کبھی سربسجود ہوتا ہوں یوں محسوس ہوتا ہوں میری ساری مایوسیوں، نامرادیوں، پریشانیوں کا خاتمہ ہو گیا ہے خود اعتمادی پوری طرح جوبن پر ہوتی ہے لیکن طلوع آفتاب کے ساتھ ہی ایک بار پھر مایوسی اور ناکامی کی یلغار ہونے لگتی ہے اور بدگمانی شکوک و شبہات اور بے یقینی کی ایک کربناک فضا چھا جاتی ہے میں نے دوسری چیزوں میں اپنا دھیان لگانے کی بڑی کوشش کی مگر کسی شے میں دلچسپی محسوس نہیں ہوتی تمام تر توجہ اور دلچسپی کا مرکز اس دوست کی ذات ہے قلب و نظر میں صرف اسی کی شخصیت سمائی ہوئی ہے اگر اس تعلق خاطر میں اضافے اور ترقی کا یہی عالم رہا تو ڈر ہے کہیں اپنی جان سے ہاتھ نہ دھو بیٹھوں۔

جواب: آپ اپنے والدین کے اکلوتے چہیتے اور لاڈلے فرزند ہیں اکلوتے بچوں اور خصوصاً اکلوتے بیٹوں کو والدین سے بہت زیادہ محبت ملتی ہے چونکہ یہ محبت بلا شرکت غیرے تمام تر اکلوتے بچے ہی کے لئے ہوتی ہے اس بچے کی بعد کی زندگی پر ہمیشہ گہرا اور کبھی کبھی مضر اثر ہوتا ہے آپ کی موجودہ زندگی میں یہی اثر کارفرما ہے اپنے دوست کے لئے بے پناہ دلچسپی آپ کے اکلوتے پن کا نتیجہ ہے آپ اپنے دوست کی شخصیت سے اپنے اس نفسیاتی خلا کو پر کر رہے ہیں جسے آپ بچپن سے لے کر آج تک محسوس کرتے رہے ہیں لیکن آپ کا یہ تعلق خاطر آپ کے لئے بار خاطر بن رہا ہے اپنے دوست سے اپنی توجہ بے شک نہ ہٹائیں لیکن صرف اپنے دوست ہی کو اپنی توجہ کا مرکز بھی نہ بنائیں اکلوتے پن سے پیدا ہونے والے نتائج کا علاج یقیناً دوستی میں مضمر ہوتا ہے لیکن اگر علاج مرض سے زیادہ تکلیف دہ ہو جائے تو وہ صحیح معنوں میں علاج نہیں رہتا بلکہ مرض بالائے مرض بن جاتا ہے آپ کچھ اور دوست بھی بنائیں ایسا کرنے سے آپ کی توجہ اور دلچسپی میں توازن پیدا ہوگا اور یہ توازن آپ کے لئے تسکین خاطر کا باعث بنے گا آپ خدا پر ایمان رکھتے ہیں جو خدا پر ایمان رکھتا ہو وہ کبھی اپنے اکلوتے پن یا اکیلے پن سے پریشان نہیں ہوتا ہے کیونکہ وہ خدا کو ہمیشہ اپنے ساتھ سمجھتا ہے آپ اپنی رات کی کیفیات کی مدد سے اپنے دن کی کیفیات کی تصحیح کریں اگر خدا تعالیٰ پر ایمان رات کے وقت آپ کے شکوک و شبہات اور خوف و ہراس کو دور کر سکتا ہے تو یقیناً دن کے وقت بھی یہ ممکن ہے اسلام کے مستقبل کے بارے میں آپ ہرگز مایوس نہ ہوں اسلام کے شیدائی کفر کی شدید سے شدید پھونکوں کے باوجود اس چراغ کو نہیں بجھنے دیں گے

(خط 3) گھبراہٹ شرم اور جھجک

میں احساس کمتری کا شکار ہوں یاسیت اور ناامیدی کسی وقت پیچھا نہیں چھوڑتی ذہن ہر وقت ایک نامعلوم خوف، گھبراہٹ، شرم اور جھجک سی طاری رہتی ہے لوگوں کے سامنے آنے سے الجھن ہوتی ہے اور تنہائی میں خیالی قلعے بناتا رہتا ہوں طبیعت مین جلد بازی اور غصہ ہے یکسوئی اور اطمینان سے کوئی کام نہیں کر سکتا دماغ پر جنسی خیالات کا غلبہ رہتا ہے حساس اور جذباتی ہوں اس لئے ہر چھوٹی سے چھوٹی بات بھی بڑی بری طرح کھٹکتی ہے سوچتا ہوں شادی کر کے اس جذباتی گھٹن سے نجات حاصل کر لوں لیکن آج کل کی آزاد خیال لڑکیوں کے چلن اور اطوار دیکھ کر ہمت نہیں پڑتی والدین اس معاملے سے قطعاً لاپرواہ ہیں انہیں ایک دوسرے سے لڑنے جھگڑنے اور رشتہ داروں کی برائیاں کرنے ہی سے فرصت نہیں ملتی گھر کے معاملات کیسے سلجھائیں میں ان کی برائی نہیں کرتا تاہم اتنا ضرور کہوں گا کہ ان کی بے جا ضد، اکھڑپن بحث مباحثے اور حسد نے گھر کو جہنم بنا کر رکھ دیا ہے اس کی چار دیواری میں اتفاق سکون اور خوشی نام کی کوئی چیز نہیں ہے خدارا کوئی ایسی صورت بتائیے کہ اس جہنم کو لالہ زار بنایا جا سکے تاکہ میرے دوسرے چھوٹے بہن بھائی اس کی آگ میں جلنے سے محفوظ رہیں۔

جواب: آپ کی تمام کیفیات آپ کے کسی (Complex) کا نتیجہ ہیں اگر آپ دیانتداری سے اسے معلوم کرنا چاہیں تو معلوم کر سکتے ہیں اور معلوم ہونے پر یہ آپ کے لئے اتنا تکلیف دہ نہیں رہے گا جتنا اب ہے آپ نے اپنے خط میں جس بات کی طرف سرسری طور پر اشارہ کیا ہے میرے خیال میں وہی بات اہم ترین ہے لاشعور کا ایک طریق کار یہ بھی ہے کہ یہ کم اہم بات کو زیادہ اہم اور زیادہ

(بقیہ صفحہ نمبر 23 پر ملاحظہ فرمائیں)

تنبیہ. ماہنامہ ''عبقری'' فرقہ واریت اور ہر قسم کے تعصب سے پاک ہے فرقہ ورانہ اور متعصب موضوعات کی تحریریں ہرگز نہ بھیجیں (ادارہ)

توجہ طلب: لفافے میں رقم ہرگز نہ بھیجیں، منی آرڈر بھیجتے وقت منی آرڈر کی تفصیل اور اپنا مکمل پتہ دفتر ماہنامہ ''عبقری'' کو ضرور ارسال فرمائیں۔
رابطے کیلئے فون نمبر 7552384 موبائل 0304-4177637

مخلوق میں مبغوض تر اللہ کے نزدیک وہ شخص ہے جو مسلمان ہو کر کافر ہو جائے۔ (کنوز الحقائق)

جو امت کے رہبر بن گئے

موسیٰ بن محمدؒ بن سلیمان الہاشمیؒ

محمد بن سماک کا بیان ہے کہ موسیٰ بن سلیمان ہاشمی اپنے تمام بھائیوں میں آرام دہ زندگی گزارنے والا اور کشادہ دل تھا نفس کی خواہشات کو پورا کرتا تھا کھانا پینا' لباس' خوشبو' لونڈی غلام وغیرہ سب کچھ اس کے پاس تھا اس کو اپنے عیش اور لذتوں کے علاوہ کسی اور چیز کا غم نہیں تھا۔

وہ ایک خوبصورت نوجوان تھا اس کا چہرہ صفائی میں اور سفیدی میں چاند کی طرح تھا نمکینی کے ساتھ رنگ سرخی مائل تھا بال گہرے کالے اور گھنگھریالے تھے ناک خمیدہ تھی آنکھیں سرگیں تھیں اور ان کا رنگ گہرا تھا ان کی آنکھیں ہرن کی آنکھوں کی طرح دیکھنے والے کو مسحور کر دیتی تھیں پلکیں لمبی اور مفصل تھیں گویا ان کو قلم سے بنایا گیا ہو منہ چھوٹا ہونٹ پتلے دانت چمکیلے' زبان فصیح' گفتگو میٹھی اور آواز پست تھی اللہ کی نعمتیں اس پر کامل تھیں۔ اپنی جائیداد اور اراضی سے پیداوار حاصل کرتا تھا سالانہ تقریباً ۳۳ لاکھ کی آمدنی تھی یہ سارا مال خوش عیشیوں میں اڑاتا تھا وہ اپنی جوانی اور ہر خواہش میں ساتھ دینے والی دولت کی وجہ سے خود پسند ہو گیا تھا۔

اس کا ایک بالا خانہ تھا جس مین وہ شام کو بیٹھتا تھا اور لوگوں کو دیکھا کرتا تھا اس بالا خانے کا دروازہ شارع عام میں بھی کھلا کرتا تھا اور دوسرے دروازے اس کے باغیچوں میں کھلتے تھے اس مین ہاتھی کے دانت کا ایک مخروطی قبہ بھی بنوایا تھا جس کی وجہ سے سجاوٹ چاندی کی تھی اور سونے کا پانی چڑھایا گیا تھا قبے کے اوپر عمدہ ریشمی پردہ تھا اور اندر سے اس کو دھنے ہوئے ریشم سے بھر دیا گیا تھا قبے کے اندر سونے کی زنجیریں لٹکی ہوئیں تھیں۔

جس میں موتی اور جواہرات جڑے ہوئے تھے۔ اور پورا قبہ سرخ یاقوت سبز مرد اور زرد عقیق سے چمکتا تھا ان میں سے ہر ایک دانہ بادام کے برابر کا تھا۔ دروازوں پر سونے کے ٹانکے والے آرائشی پردے تھے قبہ کے ارد گرد تیس شمعیں تھیں۔ چاندی کے تیل طشتریوں کا وزن ہزار درہم تھا ہر پانچ طشتریوں پر ایک غلام کھڑا تھا جس کے ہاتھ میں سو مشقال کے برابر سونے کی تلوار تھی غلام کے لباس مختلف النوع تھے اور پٹکوں پر جواہرات جڑے ہوئے تھے ہر کھڑکی کے باہر قندیلیں چاندی کی زنجیروں سے لٹکی ہوتی تھیں جن میں تیل کی جگہ خالص پارہ استعمال ہوتا تھا۔

یہ خود (موسیٰ ابن سلیمان) ایک چارپائی پر بیٹھتا تھا جس پر نقش ونگار کیا ہوا ایک پردہ تھا سر پر موتیوں سے آراستہ پگڑی تھی کمرے میں اس کے ساتھ ساتھی اور ہم مجلس لوگ رہتے تھے خوشبو کی انگیٹھیاں مسلسل سلگتی رہتی تھیں سر پر غلام کھڑے رہتے تھے جن کے ہاتھوں میں پنکھے اور مور چھلیں تھیں گانے والی لونڈیاں قبے سے باہر ایک مجلس مین آمنے سامنے بیٹھا کرتی تھیں وہ ان کو دیکھتا تھا جب دائیں جانب نظر ڈالتا تو پسندیدہ ہم نشین نظر آتے تھے جن کے ساتھ گفتگو سے مانوس ہوتا تھا بائیں جانب دیکھتا تو محبوب دوست اور ساتھی نظر آتے نظر اٹھاتا تو اس کے چنے ہوئے غلام نظر آتے اطراف مجلس پر نظر ڈالتا تو گانے باجے والے غلام اور لونڈیاں اس پر قربان ہونے کے لئے تیار تھے اور اس کے حکم پر کان لگائے بیٹھے تھے اور ان کی آنکھیں اس پر جمی ہوئی ہوتیں تھیں کسی اور جگہ دھیان نہیں رکھتے تھے وہ بات کرتا تو سب خاموش ہو جاتے وہ کھڑا ہوتا تو سب کھڑے ہو جاتے گانا سننا چاہتے تو ستار کی طرف دیکھتا اور جب گانا روکنا چلتا تو ہاتھ سے ستار کی طرف اشارہ کرتا تو وہ خاموش ہو جاتے اور یہ اشارات سب کو معلوم تھے۔

اس کی مجلس میں موت مرض اور غم کا تذکرہ بالکل نہیں ہوتا تھا صرف خوشی کی باتیں ہوتی تھیں اور وہ لطیفے جن سے ہنسی آتی ہے روزانہ مختلف قسم کی تازہ خوشبوؤں کا انتخاب کرتا تھا۔

اسی حالت میں اس کو ستائیس سال ہوئے ایک دفعہ وہ اپنے قبے میں بیٹھا ہوا تھا رات کا ایک حصہ گزر چکا تھا اچانک اس نے ایک نرم اور غضب ناک نغمہ سنا جو اس نغمے سے مختلف تھا جو اس کے گویے گاتے تھے اس نغمے نے اس کے دل کے گوشوں کو قابو کر لیا اور وہ اپنی اس حالت مین عیش غافل ہو گیا اس نے گویوں کو اشارہ کیا کہ خاموش ہو جاؤ۔

دیکھا تو وہ نغمہ کبھی سنائی دیتا ہے اور کبھی رک جاتا ہے اس نے غلاموں کو آواز دی اور کہا کہ اس آواز والے کو تلاش کرو اس وقت اس پر شراب کا اثر تھا۔

غلام ڈھونڈنے کے لئے نکلے انہوں نے دیکھا ایک لاغر اور کمزور جسم والا نوجوان ہے جس کی گردن پتلی' رنگ زرد' ہونٹ خشک' پیٹ پیٹھ کے ساتھ چپکا ہوا ہے اس کے بدن پر دو پرانے کپڑے ہیں۔ پاؤں ننگے ہیں مسجد میں کھڑا ہے اپنے رب کی بارگاہ میں محو دعا ہے۔

غلاموں نے اس کو مسجد سے نکالا اور لے گئے اس کے ساتھ بات نہیں کی یہاں تک کہ اس کو اس کے امیر کے پاس لے جا کر کھڑا کر دیا اس نے دیکھا اور پوچھا یہ کون ہے؟ غلاموں نے کہا یہ وہ نغمے والا ہے جو تم نے سنا اس نے کہا کہاں سے ملا؟ انہوں نے کہا مسجد میں نماز پڑھ رہا تھا اور تلاوت کر رہا تھا۔ اس نے کہا اے جوان تو کیا پڑھ رہا تھا؟ اس نے کہا اللہ تعالیٰ کا کلام۔ کیا مجھے بھی وہ نغمہ سنا دو نوجوان نے پڑھا

اعوذ بالله من الشيطن الرجيم ان الابرار لفي نعيم تا عينا يّشرب بها المقربون

(المطففین ۲۲-۲۵)

ترجمہ: ''بیشک نیک لوگ نعمتوں میں ہونگے ---''

پھر اس نوجوان نے اس امیر کو مخاطب کر کے کہا: اے مغرور شخص! جنت کی نعمتیں تیری اس مجلس کی طرح نہیں ہیں وہاں تو اونچے اونچے بچھونے ہیں اور تکیے ہیں جن کا استر دبیز ریشم کا ہے سبز سندس ہیں اور قیمتی نفیس بچھونے ہیں۔ اللہ کا دوست ان کے اوپر جھانک کر دیکھے گا دو نہروں کو جو دو باغوں میں بہتی ہیں جن میں ہر میوہ دو دو قسم کا ہوتا ہے نہ پہلے کسی نے توڑا ہے نہ آئندہ ختم ہونے والے ہیں خوش عیشی ہوگی بلند باغات میں ہوں گے کوئی لغو بات نہیں سنے گا' سایوں میں اور چشموں میں رہے گا جہاں میوے دائمی ہیں. یہ انجام پرہیزگاروں کے لئے ہے اور کافروں کا انجام آگ ہے جس کو ان سے ہلکا نہیں کیا جائے گا اور وہ اس میں رہیں گے ناامید بن کر جس دن ان کو اوندھے منہ جہنم میں گھسیٹا جائے گا اور کہا جائے گا آگ کا مزہ چکھو جس دن مجرم چاہے گا کہ اپنے بچے دے کر جان چھڑائے وہ اس دن سخت مشقت میں ہوں گے اور شدید عذاب اور خدا کی ناراضگی میں ہوں گے اور وہ اس سے نکلنے والے نہیں ہیں۔

موسیٰ بن سلیمان ہاشمی نے کھڑے ہو کر نوجوان کو گلے لگا لیا اور رونا شروع کیا ہم نشینوں کو چیخ کر کہا: چلے جاؤ یہاں سے۔ خود اپنے گھر کے صحن میں گیا اور اس نوجوان کے ساتھ ایک بوریا پر بیٹھ گیا اور اپنی جوانی پر بین کرنے لگا یعنی اپنی جوانی پر بین شروع کیا۔ نوجوان اس کو وعظ سناتا رہا یہاں تک کہ صبح ہو گئی اور اس نے اللہ سے وعدہ کیا کہ آئندہ کوئی گناہ نہیں کرے گا صبح کو اس نے اپنی توبہ کا اظہار سب کے سامنے کیا اور مسجد میں جا کر عبادت شروع کر دی سونا' چاندی' جواہرات' لباس سب کو بیچنے اور صدقہ کرنے کا حکم دیا آمدنی کو بند کر دیا اور حکومت کی طرف سے دی گئی جاگیروں کو واپس کر دیا اپنی جائیداد غلام' باندیاں سب کے سب بیچ دیے اور کچھ کو آزاد کر دیا۔ (اسلاف کی یادیں)

توجہ فرمائیں

آپ نے کوئی ٹوٹکہ یا کسی بھی طریقہ علاج کو آزمایا اور تندرست ہوئے یا کسی مشکل کیلئے کوئی روحانی عمل آزمایا اور کامیاب ہوئے، آپ کو لکھنا نہیں آتا چاہے بے ربط لکھیں لیکن ضرور لکھیں ہم نوک پلک سنوار لینگے، اپنے کسی بھی تجربے کو غیر اہم سمجھ کر نظر انداز نہ کریں شاید جو آپ کیلئے غیر اہم اور عام ہو وہ دوسرے کی مشکل حل کر دے۔ یہ صدقہ جاریہ ہے مخلوق خدا کو نفع ہوگا۔ انشاء اللہ۔

ماں اور بچہ

بچوں میں نفرت کا جذبہ

طالب ہاشمی

بچے کے دل میں نفرت کا بیج اگر ایک بار جڑ پکڑ لے تو عمر بڑھنے کے ساتھ ساتھ یہ بھی ایک تناور درخت کی صورت اختیار کرلیتا ہے۔

ماہرین نفسیات کا کہنا ہے کہ ہر انسان میں بچپن ہی سے نفرت کا جذبہ چھپا ہوتا ہے۔ اس جذبے میں ناقص ماحول اور غلط تربیت کی وجہ سے اضافہ ہوتا ہے اور بچے کے مزاج میں تیزی اور ضد پیدا ہوتی ہے لیکن اچھا ماحول اور عمدہ تربیت میسر آجائے تو بچے میں دوسروں سے محبت اور ذمے داری کا احساس پیدا ہوتا ہے۔ مشہور ماہر نفسیات ای اے منڈر نے نفرت کی تعریف اس طرح کی ہے نفرت غصے کی ایک ہلکی لیکن دیرپا صورت ہے نفرت اور غصے میں فرق یہ ہے کہ غصے کی حالت میں انسان دوسروں پر برس کر اپنے دل کی بھڑاس نکال لیتا ہے مگر نفرت کی صورت میں وہ اندر ہی اندر سلگتا رہتا ہے اور اس نفرت کا رخ اس شخص کی طرف ہوتا ہے جس نے اس کی کسی نہ کسی صورت میں توہین کی ہو۔ بچے کے دل میں نفرت کا جذبہ پیدا ہونے کے بڑے بڑے اسباب یہ ہیں :

غلط ماحول: گھر کا غلط ماحول جس میں ماں باپ بچے کے سامنے ایک دوسرے سے لڑتے جھگڑتے ہیں اور ایک دوسرے کے خلاف سخت الفاظ استعمال کرتے ہیں۔ بچے کو عام طور پر ماں سے زیادہ لگاؤ ہوتا ہے جب وہ دیکھتا ہے کہ ماں اس کے والد کے غیظ و غضب کے سامنے بے بس ہو کر رہ گئی ہے تو اس کے ذہن میں ماں کے ساتھ ہمدردی اور والد کے خلاف نفرت کے جذبات پیدا ہوتے ہیں۔ اگر وہ یہ منظر بار بار دیکھتا رہے تو بچے کے معصوم ذہن میں باپ سے نفرت یا بیگانگی کا جذبہ جڑ پکڑ جاتا ہے۔

بچوں سے جبراً حکم منوانا: بعض اوقات آپ سوچتے ہیں کہ بچہ فلاں کام کرے تو اس میں اس کا کوئی فائدہ ہے لیکن بچے کی طبیعت اس کام کے لئے تیار نہیں ہوتی۔ آپ اس سے اپنے حکم پر عمل کروانے کے لئے ایسی سختی سے کام لیتے ہیں جو ظلم کی حد تک پہنچ جاتی ہے اس سختی کی وجہ سے وہ آپ کے حکم پر عمل تو کرلے گا لیکن اپنا ہر حکم منوانے کے لئے آپ کا یہی رویہ رہا تو بچہ موقع پا کر نہ صرف آپ سے بلکہ آپ کے اصولوں سے بھی بغاوت کردے گا۔

ہر وقت کی روک ٹوک: اکثر بچوں کا رجحان فطری طور پر شرارتوں اور کھیل کود کی طرف ہوتا ہے اگر آپ اس کو ہر وقت ٹوکتے رہیں اور حکم چلانے کے انداز میں یہ کرو وہ نہ کرو کہتے رہیں تو آہستہ آہستہ بچے میں نفرت اور بغاوت کا جذبہ پیدا ہوجائے گا اور کسی دن وہ آپ کی ہر وقت کی روک ٹوک سے اکتا کر ساری پابندیاں توڑ دے گا بعض والدین اپنے بچوں سے اس طرح کے جملے کہتے رہتے ہیں۔ ’’تمہارے ہاتھ پاؤں گندے کیوں ہیں تم نے میلے کپڑے کیوں پہن رکھے ہیں تم نے بال کیوں بڑھا رکھے ہیں وغیرہ وغیرہ ہر وقت اس طرح عیب نکالتے رہنے سے بچے چڑنے لگتے ہیں۔ جو نفرت ہی کا ایک حصہ ہے۔‘‘

بچوں پر طعن اور طنز کرنا: ہر بچے میں فطری طور پر والدین کی اطاعت اور فرماں برداری کا جذبہ ضرور موجود ہوتا ہے لیکن معمولی معمولی غلطیوں پر اگر آپ اسے طعن اور طنز کا نشانہ بناتے رہیں گے اور اس کو برا بھلا کہتے رہیں گے۔ تو اس کے دل میں لازمی طور پر آپ کے خلاف نفرت پیدا ہوگی اور ایک دن وہ آپ کے سامنے کھڑا ہوجائے گا۔

موقع بے موقع چھیڑنا: بعض اوقات لطف لینے کیلئے بچے کو چھیڑا جاتا ہے اور اس کی طبیعت کے خلاف باتیں کرکے اسے چڑایا جاتا ہے بار بار ایسا کرنے سے بچے کے دل میں غصہ پیدا ہوتا ہے اور کچھ بس نہیں چلتا تو بچہ رو دیتا ہے طبی نقطہ نگاہ سے جب بچے کو غصہ آتا ہے تو اس کے جسم میں فالتو قوت پیدا ہوجاتی ہے اور جب یہ قوت بار بار پیدا ہوتی ہے تو جسم قوت کے موقع بے موقع استعمال سے کم زور ہوجاتا ہے اور بچے کے مزاج میں نہ صرف چڑچڑاپن پیدا ہوجاتا ہے بلکہ وہ بار بار چھیڑنے اور تنگ کرنے والے سے نفرت کرنے لگتا ہے۔

بچوں کو وقت سے پہلے بزرگ سمجھنا: بچوں کو اپنی طرح سمجھنا اور ان سے یہ توقع رکھنا کہ وہ آپ کے بنائے ہوئے اعلیٰ اخلاقی اصولوں کی پابندگی کریں گے سخت غلطی ہے بچہ آخر بچہ ہے اس کی تربیت کے لئے کئی سال درکار ہیں اس کو فوری طور پر مجبور کیا جائے گا تو اس کا ردعمل نفرت کی صورت میں ظاہر ہوگا۔ ان بڑے بڑے اسباب کے علاوہ کچھ اور باتیں بھی بچے کے دل میں نفرت کا جذبہ پیدا کرتی ہیں مثلاً آپ اسے جیب خرچ کے لئے کچھ نہ دیں' اس کے بار بار کے مطالبے پر بھی اس کی پسندیدہ چیز لاکر نہ دیں اس کو اکثر میلی نظروں سے دیکھیں وغیرہ وغیرہ۔ بچے کے دِل میں نفرت کا بیج اگر ایک دفعہ جڑ پکڑ لے تو اس کی عمر بڑھنے کے ساتھ ساتھ یہ بھی ایک تناور درخت کی صورت اختیار کرلیتا ہے جس کی شاخیں اور پتے بچے کے دل و دماغ کو ڈھانک لیتے ہیں اور اس کے مستقبل پر نہایت برا اثر ڈالتے ہیں حقیقت یہ ہے کہ نفرت کا جذبہ بچے کی بہترین صلاحیتوں کو فنا کردیتا ہے اور اس کے ذہن میں حسد' کینہ اور دشمنی جیسے گھٹیا جذبات راہ پا جاتے ہیں اس کا نتیجہ ایک ایسی ناکام زندگی کی صورت میں نکل سکتا ہے جس میں قدم قدم پر الجھنیں اور مصیبتیں ہوں۔ بچوں کو جذبہ نفرت کے منحوس سائے سے بچانے کے لئے یہ پانچ اصول یاد رکھیے۔ ان پر عمل کرنے سے نہایت خوش گوار نتائج پیدا ہوں گے۔ (۱) بچے کے سامنے نہ تو کبھی لڑیئے اور نہ کبھی سخت مزاجی اور غصے کا مظاہرہ کیجیے۔ (۲) بچوں سے اپنا حکم سختی اور ظلم سے نہ منوایئے اور نہ انہیں کبھی غصہ بھری نگاہوں سے دیکھئے۔ جہاں تک ہوسکے انہیں پیار محبت اور شفقت سے سمجھایئے۔ (۳) بچوں پر حد سے زیادہ پابندیاں عائد نہ کیجیے بلکہ ان پر یہ ظاہر کیجیے کہ آپ ان پر اعتماد کرتے ہیں اس کا مطلب یہ نہیں کہ آپ ان کی نگرانی سے بالکل غافل ہوجائیں۔ (۴) بچوں کے عیب ڈھونڈ ڈھونڈ کر انہیں برا بھلا نہ کہتے رہیے ان کی ناپسندیدہ باتوں پر دوستوں کی طرح پیار محبت سے سمجھایئے ان میں اچھی عادتیں پیدا کرنے کے لئے خود نمونہ بننے کی کوشش کیجیے بچوں سے آپ کا سلوک نہایت متوازن ہونا چاہیے ان پر غیر ضروری سختی نہ کیجیے۔ اور نہ ان سے حد سے زیادہ لاڈ پیار کیجیے۔ ان کو طعنے یا طنز کا نشانہ ہرگز نہ بنایئے اور غصے میں کبھی ان کا نام بگاڑ کر نہ لیجیے۔ اچھے کاموں پر ان کی خوب تعریف کیجیے اور انعام دے کر ان کی حوصلہ افزائی کیجئے ان سے کبھی کبھی مذاق کی باتیں ضرور کیجیے اور ان کے ساتھ کھیلئے بھی لیکن ان کو بار بار چھیڑنے اور چڑانے سے گریز کریں۔ (۵) بچے کو بچہ ہی سمجھئے معصوم بچے کی عقل پختہ نہیں ہوتی جس سانچے میں آپ اسے ڈھالنا چاہتے ہیں وہ سانچہ کئی سال میں تیار ہوگا بچے سے ہرگز یہ توقع نہ رکھئے کہ وہ فوراً ہی ان سب اصولوں کا پابند ہوجائے گا۔ جنہیں آپ اس کے روشن مستقبل کا ضامن سمجھتے ہیں یہ کام بچے کی عمدہ تربیت ہی کے ذریعے سے ممکن ہے اور ظاہر ہے کہ ایسی تربیت کئی سال میں مکمل ہوتی ہے۔

ماہنامہ عبقری کے ایک خریدار کا انوکھا انداز

قارئین پچھلے دنوں ایک خط ملا اور صاحب نے اپنا نام شائع کرنے سے منع کیا، موصوف نے خلوص سے عبقری کو پسند کیا اور ایک انوکھی بات بتائی کہ انہوں نے طے کیا ہے کہ وہ اپنی کمائی سے ہر ماہ پانچ ہزار روپے بچا کر، عبقری خرید کر لوگوں میں تقسیم کرتے ہیں، انہوں نے اور لوگوں کو بھی ترغیب دی ہے، کسی نے کم کسی نے زیادہ رقم سے عبقری کو لوگوں میں صدقہ جاریہ کیا۔ موصوف نے اصرار کیا ہے کہ آپ رسالے میں میرا پیغام شائع کریں کہ دوسرے احباب بھی ایسا کریں قارئین ان کا پیغام آپ تک پہنچا دیا گیا ہے جو بھی صدقہ جاریہ کرنا چاہے سعادت ہے لیکن ہمیں قارئین سے اس کا جواب بھی چاہئے کہ کیا انہوں نے ایسا درست کیا ہے؟

(ادارہ)

جسمانی بیماریوں کا شافی علاج

طبی مشورے

ان صفحات میں امراض کا علاج اور مشورہ ملے گا توجہ طلب امور کے لئے پتہ لکھا ہوا جوابی لفافہ ہمراہ ارسال کریں۔ خط لکھتے ہوئے اسے اضافی گوند یا ٹیپ نہ لگائیں کھولتے ہوئے خط پھٹ جاتا ہے۔ رازداری کا خیال رکھا جائے گا۔ روحانی مسائل کے لئے علیحدہ خط لکھیں۔ نام اور مکمل پتہ خط کے آخر میں ضرور تحریر کریں۔ نوجوانوں کے خطوط احتیاط سے شائع کیے جاتے ہیں۔ ایسے خطوط کے لئے جوابی لفافہ لازم ہے کیونکہ خطوط اشاعت کے قابل نہیں ہوتے۔ **نوٹ:** دوا سے زیادہ غذا پر بھروسہ کریں اور کوشش کریں کہ وہی غذا کھائیں جو آپ کے لئے تجویز کی گئی ہے۔ کیونکہ وہ اپنے اثر کے بعد جسم سے خارج ہو جاتی ہے۔ جبکہ غذا اجزو بدن بن کر جسم پر اپنے دائمی اثرات مرتب کرتی ہے۔ ہر غذا کا وقفہ کم از کم چھ گھنٹے رکھیں، پرہیز علاج سے بہتر ہے، نماز پڑھ کر روح کو تندرست رکھیں، روح کی تندرستی جسم کی تندرستی ہے

بریسٹ کا مسئلہ (ش، ر، [illegible])

محترم حکیم صاحب اسلام علیکم! حکیم صاحب! میں نے آپ کو بریسٹ کے مسئلہ کے بارے میں لکھا تھا کہ میرا بایاں بریسٹ دائیں بریسٹ سے بڑا ہے اور ایسا تقریبا پانچ سال سے ہے جبکہ میری عمر ۲۵ سال ہے اور غیر شادی شدہ ہوں اس کے علاوہ چہرے پر دانے اور چھائیاں بھی ہیں۔ اور براؤن رنگ کے تل بھی نکل آئے ہیں اس کے لئے آپ نے مجھے ہلدی ملٹھی اور سونف کا نسخہ ۳ ماہ استعمال کرنے کا مشورہ دیا تھا اور میں نے مستقل مزاجی کے ساتھ اس کا ستعمال بھی کیا۔ اور اس دوران ٹھنڈی اور کھٹی اشیاء سے مکمل پرہیز بھی کی لیکن ابھی تک میرا مسئلہ ٹھیک نہیں ہوا بلکہ چھائیوں میں اضافہ ہو گیا ہے اور اب میں بہت مایوس ہو گئی ہوں۔ مہربانی کر کے کوئی دوا تجویز کریں

جواب: بہن واقعی آپ کو وقتی فائدہ نہیں ہوا لیکن میرا تجربہ ہے کہ جب بھی کسی کو یہ نسخہ استعمال کرایا اور مستقل کئی ماہ استعمال کرایا تو مجھے اچھے نتائج ملے اور اطمینان ہوا۔ آپ سے درخواست ہے کہ آپ یہی نسخہ مستقل مزاجی توجہ اور دھیان سے استعمال کریں اس نسخہ کے ساتھ ساتھ یہ ادویات بھی استعمال کریں شہد ۲ چمچ نیم گرم پانی میں گھول کر پئیں صبح وشام کلونجی ۔ قسط شیریں کاسنی کے بیج۔ میتھی کے بیج ہم وزن پیس کر سفوف تیار کریں اور 1/2 چمچ استعمال کریں ۳ بار مزید سپاری پاک بھی ضرور استعمال کریں۔

آپ کا بلڈ پریشر والا نسخہ میری بڑی بہن نے استعمال کیا ہے اللہ کا شکر ہے اب ان کا بی پی بالکل نارمل ہو گیا ہے ماشاء اللہ ڈاکٹری دوائی سے جان چھوٹ گئی ہے، اللہ آپ کو بہترین اجر دے (آمین)۔

دانت اور ڈیڑھ لاکھ (ب ش ی، کوٹ ادو)

میرا مسئلہ دانتوں کا ہے مسوڑھوں سے بہت خون آتا تھا تو صفائی کروائی اب خون آنا بند تو ہو گیا ہے لیکن ٹھنڈا گرم بہت زیادہ لگتا ہے کلی تو بالکل نہیں ہوتی ہینڈ پمپ کا نارمل پانی بھی آرام سے پی نہیں سکتی دانتوں میں درد کی لہریں اٹھتی ہیں، میں تو آرام سے پانی پینے کو بھی ترس گئی ہوں، ڈاکٹرز کے مطابق دانتوں کو ڈیڈ کر کے خول چڑھے گا، جس پر ڈیڑھ لاکھ کا خرچہ ہے جو میں افورڈ نہیں کر سکتی، مجھے نسخہ بتائیں۔

جواب: آپ کی بڑی بہن نے ہائی بلڈ پریشر کا نسخہ استعمال کیا ان کو فائدہ ہوا اللہ تعالیٰ کا شکر ادا کریں اور بندہ کے حق میں ضرور ہدایت اور خاتمہ ایمان کی دعا کریں۔ اور قارئین بھی وہ نسخہ سابقہ شماروں میں سے دیکھ کر بنا کر استعمال کریں بے شمار لوگ تندرست ہوئے ہیں۔

مزید آپ بہن اپنے لئے نمک اور سرسوں کا تیل ملا کر ہلکا پھلکا دانتوں پر لگائیں اور ۱۰ منٹ تک کلی نہ کریں پھر کر دیں اسطرح صبح وشام کریں۔ یہ نسخہ دانتوں کے امراض میں بڑی بڑی دوائیوں پر حاوی ہے۔

کاہلی، کمزوری، گیس، ٹینشن ([illegible] ملتان)

محترم مدیر صاحب میں ہر ماہ باقاعدگی سے ماہنامہ لے کر پڑھتا ہوں آپ کے نسخہ جات پڑھ کر میرے دل میں بھی امید کی ایک کرن جاگی ہے کہ شاید آپ ہی میرے مسیحا ہوں اور میرے عوارض کا ہر ممکن اور شافی علاج ہو جائے، عوارض کی تشخیص کر کے مجھے اپنے پاس سے دوائی V.P بھیج دیں عوارض درج ذیل ہیں: معدے اور آنتوں میں گیس، پیٹ میں درد معدے میں درد' تیزابیت' بھوک کی کمی' جسم کمزور اور نخیف، پیٹ بڑھ گیا ہے عرصہ ۷ سال سے خون کی انتہائی کمی ہے ہاتھ پاؤں ٹانگ بازو سو جاتے ہیں، دماغ کمزور ہے ہر وقت بے جا خیالات کی بھرمار رہتی ہے، سرعت انزال، نامکمل ایستادگی، کاہلی انتہائی شدت پر، کیرا مکمل طور پر ختم نہیں ہوتا۔ ٹینشن، تین ماہ بعد شادی ہونے والی ہے اور میں بہت پریشان ہوں میری عمر ۲۸ سال ہے خدارا میری ان تمام بیماریوں کا تدارک کیا جائے اللہ آپ کو جزائے خیر دے۔۔

جواب: آپ کی تمام بیماریوں کا تعلق جسم کی کمزوری اور قوتیں ضائع ہونے سے ہے آپ مندرجہ ذیل ادویات استعمال کریں ۱۔ باداموں کی گریاں ۲۔عدد رات کو بھگو دیں صبح چھیل کر خوب چبا چبا کر کھائیں اوپر سے پانی پئیں ۲۔شہد ۳ چمچ تازہ پانی میں گھول کر پئیں صبح وشام ۳۔کلونجی آدھا چمچ چھوٹا صبح وشام پانی کے ساتھ استعمال کریں ۴۔خمیرہ گاؤزبان عنبری آدھا چمچ صبح و شام استعمال کریں۔ یہ ادویات کم از کم دو ماہ استعمال کریں پھر لکھیں یا ملاقات کریں۔

سر میں درد اور سانس کا بند ہونا ([illegible]، ملتان)

محترم مدیر صاحب: میری بیٹی جس کی عمر ۱۴ سال ہے بچپن سے سر پر پانی ڈالنے سے سانس بند ہونے کی شکایت کرتی ہے سر دھوتے وقت رونے لگ جاتی ہے اب سانس نہیں آ رہا بڑی مشکل سے سر دھوتی ہے، اس کا سارا سر سفید ہو گیا ہے گلے میں ریشہ گرتا ہے آپ نے جو رسالے میں شیمپو تیار کرنے کے اجزا بتائے تھے اس سے اس کا سر دھوتی ہوں اس شیمپو سے جھاگ بالکل نہیں بنتی کچھ اور چیزیں بھی بتا دیں تاکہ جھاگ بنے اور بال بھی کالے ہو جائیں' پیریڈز ایک سال سے ہو رہے ہیں جب بھی ہوتے ہیں سخت درد ہوتی ہے اور Bleeding بھی بہت زیادہ ہوتی ہے منہ پر دانے نکلتے رہتے ہیں رنگ صاف کرنے کی دوائی بھی لکھ دیں ضدی بھی بہت ہے جسم کو گرمی زیادہ لگتی ہے کیا کبھی کبھار انڈہ کھا سکتی ہے؟ شکریہ۔

جواب: آپ انڈہ استعمال نہ کریں مندرجہ ذیل نسخہ مستقل مزاجی سے ۲ ماہ استعمال کریں بادی کھٹی چیزوں سے مکمل پرہیز کریں جوارش کمونی، لعوق سپستان، اطریفل اسطخدوس، شربت صدر، یہ تمام ادویات منگوا کر بتائی گئی ترتیب کے مطابق استعمال کریں جھاگ کے لئے ریٹھا زیادہ ڈالیں اور اسے خوب ملیں۔

ہیپاٹائٹس سی اور جگر ([illegible])

عرض ہے کہ مجھے تین سال سے معدہ کی تکلیف ہے ایک سال پہلے جب تکلیف زیادہ ہو گئی تو یہاں کے ڈاکٹروں کو چھوڑ کر اسلام آباد گیا ذرا فرق نہ آیا اور یرقان A ہو گیا اور ساتھ ٹائیفائیڈ بخار ہو گیا ۲۴ دن ہسپتال داخل رہا ۸ ماہ تک تکلیف اور اب وہ کالا یرقان (ہیپاٹائٹس C) ہو گیا ہے اور ڈاکٹر کہتے ہیں کہ آپ کے اندر ہیپاٹائٹس (سی) کے وائرس زندہ ہیں علاج میں بہت خرچ آئے گا اور اگر آپ نے ایسا نہ کیا تو آپ کا جگر ختم ہو جائے گا، الٹی ہر وقت دل خراب رہتا ہے۔ ٹانگوں میں درد' لوگ کہتے ہیں یہ درد ہیپاٹائٹس (سی) سے ہوتا ہے۔ برائے مہربانی توجہ فرمائیں۔

جواب: محترم آپ کے مرض کا مکمل علاج صرف ۴ شفائیں ہیں۔ آپ وہ نسخہ جات بنا کر یا منگوا کر توجہ سے استعمال کریں اور ادھر ادھر وقت ضائع نہ کریں اگر آپ اپنی صحت اور تندرستی چاہتے ہیں تو مصالحہ دار تلی ہوئی چیزوں

امیہ بن ابی صلت کا شعر مومن ہے اور اس کا دل کافر ہے۔ (الکنز، ابن کثیر)

سے پرہیز کریں اور یہی نسخہ جات جن سے اب تک ہزاروں مریض تندرست ہوگئے ہیں آپ بھی استعمال کریں۔

ناک اور منہ سے خون (س، ر، آزاد کشمیر)

میرے ناک اور منہ سے خون آتا ہے۔ جب خون کا پریشر زیادہ ہو تب ناک سے خون آتا ہے۔ ویسے منہ سے ہی آتا ہے۔ جیسے ہی ماہواری ختم ہوتی ہے یہ خون شروع ہو جاتا ہے۔ ناک سے عموماً دائیں سائیڈ سے خون آتا ہے۔ ڈاکٹرز کہتے ہیں ناک کی ہڈی بڑھ گئی ہے۔ جب اس میں کھنچاؤ زیادہ ہو جاتا ہے تو خون باہر نکلتا ہے میں دوائیں لے کر تھک چکی ہوں اب انگریزی دوائیوں کے ساتھ ساتھ ہومیو دوائیں بھی دے رہے ہیں۔ ڈاکٹر کا کہنا ہے کہ ابھی آپریشن کی ضرورت نہیں ہے۔ میری عمر ۲۴ سال ہے مجھے کوئی چوٹ نہیں لگی ہے جس کی وجہ سے خون آتا ہے۔ بس ایسے ہی بیٹھے بیٹھے خون آنا شروع ہو جاتا ہے۔ پلیز میرے خط کا جواب ضرور دیں۔

جواب: تین گرام خشک ناریل یعنی کھوپرے کا تین چار گرام کا ایک ٹکڑا لے کر رات کو پانی کے گھڑے میں ڈال دیں۔ انشاء اللہ ناک سے خون آنا بند ہو جائے گا۔

یورک ایسڈ (م ان، بلوچستان)

میری عمر ۵۲ سال ہے۔ پچھلے ایک سال سے میرے جوڑوں میں درد اور سوجن ہے۔ پاؤں کا انگوٹھا سوج کر درد کرتا ہے۔ ایلو پیتھک دوائیوں سے وقتی طور پر ٹھیک ختم ہو جاتا ہے۔ بلڈ پریشر زیادہ رہتا ہے اس کی گولیاں کھاتا ہوں اس تکلیف سے سارے جسم کے جوڑوں میں ہلکا درد رہتا ہے گرم چیزیں کھانے سے جسم پر خاص طور پر گرمی دانوں کی طرح کے بڑے دانے نکل آتے ہیں گاؤٹ کی تکلیف چائنیز فوڈ یہ جس کھانے میں نمک اجینوموتو چائنیز ہو فوراً ہوتی ہے۔

جواب: آدھی چمچی سونف آدھی چمچی دیسی اجوائن کو ایک کپ پانی میں جوش دے کر چھان کر خالص شہد سے میٹھا کر کے غذا کے بعد دو بار پئیں۔ دس دن یہ تدبیر کریں پھر لکھیں

ہچکی (ق، ع، [illegible])

پندرہ دن سے ہچکی لگی ہوئی ہے۔ مرچ گرم مصالحہ سے معدے میں شدید جلن ہوتی ہے دواؤں سے فائدہ نہیں ہوتا۔

جواب: صبح شام اسپغول کی بھوسی آدھی پیالی پانی میٹھا کر کے پئیں۔

معدہ اور پیشاب میں جلن ([illegible] محمد ارشاد)

میرے معدہ میں شدید جلن ہوتی ہے اس وجہ سے میرا پیشاب بھی جلتا ہے، رپورٹ بھی نارمل ہے، سخت پریشان ہوں علاج کرا کرا کے تھک گیا ہوں، آپ ذرا مہربانی فرمائیں کوئی نسخہ بتا دیں یا دوائی بھیج دیں میں رقم ادا کر دونگا۔

جواب: آپ گنا چوسیں، کدو، توری، لوکی، ٹنڈے، مولی شاجم، گاجر پکا کر روٹی سے کھائیں۔

سینے میں جلن ([illegible])

میں ایک سرکاری ملازم ہوں اور کافی عرصہ سے بہت سے مسائل میں مبتلا ہوں، مجھے کئی سال سے بواسیر بادی و خونی کی شکایت ہے، ایک مسہ صرف باہر باقی سب اندر محسوس ہوتے ہیں، مجھے اکثر سینے میں جلن رہتی ہے خاص طور پر صبح ناشتے کے بعد یا کچھ بد پرہیزی ہونے کے بعد، میں جسمانی طور پر بہت کمزور ہوگیا ہوں اور آنکھوں کے گرد حلقے پڑ گئے ہیں جبکہ میری خوراک بھی اچھی ہے۔ حکیم کہتے ہیں کہ آپ کی توانائی پیشاب کے ذریعے خارج ہو رہی ہے، میں علاج کرا کرا کے تھک گیا ہوں۔ خدارا اگر حکمت میں میری اس بیماری کا کوئی علاج ہے تو بتائیں تاکہ میں بھی ایک نارمل انسان کی طرح زندگی گذار سکوں۔

جواب: آپ صبح ناشتے میں جو کا دلیہ کھائیں، غذا کے بعد سونف اور دھنیے کا مغز ہم وزن کوٹ چھان کر دو گرام دوپہر کو کھائیں، مرچ گرم مصالحے سے پرہیز رکھیں۔ چھ ہفتے میں آرام ہوگا۔ انشاللہ۔

مریضوں کی منتخب غذائیں

غذا نمبر 1	غذا نمبر 2
مٹر، لوبیا، ارہر، موٹھ، ہرا چھولیا، کچنا، سبز مرچ، کوئی ترشی باجرے کی روٹی، بوڑھ کی داڑھی یا انجبار کا قہوہ، اچار لیموں، مربہ، آملہ، مربہ ہریڑ، مربہ بہی، مونگ پھلی، شربت انجبار، سکنجبین، جامن، فالسہ، انار ترش، آلوچہ، آڑو، آلو بخارا، چکوترا، ترش پھلوں کا رس	انڈے کی زردی، بڑا گوشت، مچھلی بیسن دہی، چنے، کریلے، ٹماٹر، حلیم، بڑا قیمہ اور اس کے کباب، پیاز، کڑھی، بیسن کی روٹی، دارچینی، لونگ کا قہوہ، سرخ مرچ، چھوہارے، پستہ، بھنے ہوئے چنے، جاپانی پھل، ناریل خشک، مویز (منقٰی)، بیسن کا حلوہ، عناب کا قہوہ
غذا نمبر 3	**غذا نمبر 4**
بکری یا مرغی کا گوشت، پرندوں کا گوشت، میتھی، پالک، ساگ، بینگن، پکوڑے، انڈے کا آملیٹ، دال مسور، ٹماٹو کیچپ، مچھلی شوربہ والی، روغن زیتون کا پراٹھا میتھی والا، لہسن، اچار ڈیلے، چائے، پشاوری قہوہ، قہوہ اجوائن، قہوہ تیزپات، کلونجی، کھجور، خوبانی خشک۔	دال مونگ، شاجم پیلے، مونگرے، چھوٹا مغز اور پائے، مکین دلیہ، آم کا اچار، جو کے ستو، کالی مرچ، مربہ آم، مربہ ادرک، حریرہ بادام، حلوہ بادام، قہوہ، ادرک شہد والا، قہوہ سونف، پودینہ، قہوہ زیرہ سفید، زیرے کی چائے، اونٹنی کا دودھ، دیسی گھی، پپیتہ، کھجور تازہ، خربوزہ، شہتوت، کشمش، انگور، آم شیریں، گلقند دودھ، عرق سونف، عرق زیرہ، مغز اخروٹ
غذا نمبر 5	**غذا نمبر 6**
کدو، ٹینڈے، حلوہ کدو، گاجر، گھیا توری، شلجم سفید، دودھ میٹھا، امرود، گرما، سردا، خربوزہ پھیکا، مربہ گاجر، حلوہ گاجر، انار کا جوس، خمیرہ گاؤزبان، عرق گاؤزبان، انجیر، قہوہ گل سرخ، بالائی، حلوہ سوجی، دودھ سویاں، میٹھا دلیہ، بند، رس، ڈبل روٹی، دودھ جلیبی بسکٹ، کسٹرڈ، جیلی، برفی، کھویا، گنڈیریاں، گنے کا رس، تربوز، شربت بزوری، شربت بنفشہ	کدو، کھیرا، شاجم سفید، ککڑی، سیاہ ماش کی دال، پیٹھا، کھچڑی، ساگودانہ، فرنی، گاجر کی کھیر، گھیا کریلہ، چاول کی کھیر، پیٹھے کی مٹھائی، وکاٹھ، کچی لسی، سیون اپ، دودھ، مکھن، میٹھی لسی، الائچی بہی دانہ والا ٹھنڈا دودھ، ملٹھی، مسمی، میٹھا، الیچی، کیلا، کیلے کا ملک شیک، آئس کریم، فالودہ، فروٹر، شربت صندل، عرق کاسنی، شریفہ۔
غذا نمبر 7	**غذا نمبر 8**
اروی، بھنڈی، آلو، ثابت ماش، کیلے کا سالن، انڈے کی سفیدی، پھلی دار سبزیاں، سلاد، کے پتے، لسوڑھے کا اچار، بگوگوشہ، ناشپاتی، تازہ سنگھاڑے، شکر قندی، ناریل تازہ، قہوہ بڑی الائچی، شربت گوند، گوند کتیرا اور بالنگو، سیب	آلو گوبھی، خرفہ کا ساگ، کدو کا رائتہ، بند گوبھی اور اس کی سلاد، دہی بھلے، آلو چھولے، مکئی کی روٹی، مٹر پلاؤ، چنے پلاؤ، مربہ سیب، مربہ بہی، خمیرہ مروارید، سبز بیر، بھنے ہوئے آلو، سنگترہ، انناس، رس بھری

آمین جنت میں ایک درجہ ہے۔ (تفسیر القرطبی)

طب نبویؐ کے سنہرے اصول، گیس و تبخیر کا خاتمہ

سلطنت روم سے طبیب، رسولؐ کی خدمت میں بھیجا گیا طبیب آپؐ سے اجازت لے کر مریضوں کا انتظار کرتا رہا

حکیم ارشد جمیل خان فارانی

رسول اللہ ﷺ نے ارشاد فرمایا کہ آدمی اپنے پیٹ سے بڑا برتن کوئی نہیں بھرتا۔ ابن آدم کے لئے تو چند لقمے ہی کافی ہیں جو اس کی پشت کو سیدھا کئے رکھیں اگر زیادہ کھانا ہی ہے تو تہائی معدہ کھانے کیلئے تہائی پینے کیلئے اور تہائی سانس لینے کیلئے۔ نظام انہضام (DIGESTIVE SYSTEM) (شامل جملہ اعضاء اور ان سے وابستہ جملہ امراض کی اب تک جو اطبائے قدیم وجدید نے فہرست ترتیب دی ہے ان میں سے کوئی ایک بھی ایسا مرض نہیں ہے جس کے بارے میں آنحضرت ﷺ نے رہنمائی نہ فرمائی ہو۔ جتنے بھی لکھے جائیں مقالے ان پر جتنے بھی پڑھے جائیں رسالے ان پر سیرت کا نہ اک باب بھی پورا ہوگا قرباں ہیں جہاں بھر کے اجالے ان پر---- نظام انہضام کی بیماریاں اور طب نبوی ﷺ کے موضوع پر باقاعدہ گفتگو کرنے سے پہلے اس میں شامل اصطلاحات کی نشاندہی اور وضاحت کر دی جائے تو بات سمجھنے اور سمجھانے میں آسانی ہو جائے گی موضوع نظام انہضام کی بیماریاں اور طب نبوی ﷺ کی اصطلاحات استعمال ہوئی ہیں نظام (system) لغوی معنی انتظام بندو بست، ترتیب، علم طب میں دو یا دو سے زائد اعضا کا باہم مل کر کوئی فعل سر انجام دینا نظام کہلاتا ہے انہضام (DIGESTIVE) ہضم سے ہے لغوی معنی گوارید گی ہضم ہونا، پچنا غذا کا، کامیابی تجزیہ ہاضمہ (digestion) کہلاتا ہے بہ الفاظ دیگر غیر حل پذیر اشیاء کو توڑ کر حل پذیر بنانے کا نام ہاضمہ ہے بیماری (sickness) ایسی بدنی حالت ہے جس کی وجہ سے افعال بدن صحیح وسلیم نہیں ہوتے۔ طب نبوی ﷺ یہ اصطلاح بھی دو لفظوں کا مرکب ہے طب اور نبوی ﷺ طب ایک ایسا علم ہے جس میں انسان کی صحت و مرض سے بحث کی جاتی ہے اس کا مقصد یہ ہے کہ صحت قائم رکھا جائے اور مرض کو دور کیا جائے نبوی نبی سے ہے نبی سے مراد نبی آخرالزمان جناب محمد رسول اللہ ﷺ ہیں آپ محبوب رب العالمین ہیں خدا کی آخری کتاب آپ ﷺ پر اتری جو ایک مکمل ضابطہ حیات ہے اور آپ ﷺ کی ذات اقدس چلتا پھرتا قرآن ہے آپ ﷺ خدا کے آخری نبی ہیں اب اور کوئی سچا نبی نہیں آئے گا آپ ﷺ کی گفتگوئے مبارک کا ہر لفظ آب زر سے لکھنے کے قابل ہے آپ ﷺ کی تعلیمات تمام انسانوں کیلئے قیامت تک مشعل راہ ہیں۔ آپ ﷺ سے محبت صحت وشفا کی ضامن ہے آپ ﷺ کی ہدایات پر عمل پیرا ہونے سے جسمانی وروحانی امراض مٹ جاتے ہیں رہتا ہی نہیں کوئی مرض روح و بدن کا، ہو جاتی ہے تکمیل شفا حب نبی ﷺ سے، بعض امراض سے متعلق جو ادویہ اور معالجہ آپ ﷺ نے تجویز فرمایا ان کے مجموعے کا نام طب نبوی ﷺ ہے مزید گفتگو سے پیشتر طب نبوی ﷺ کے حوالے سے ایک وضاحت کر دینا ضروری سمجھتا ہوں نبی محترم ﷺ کا منصب جلیلہ صرف بدنی بیماریوں کے طبیب کا نہ تھا بلکہ آپ ﷺ تو نبوت ورسالت جیسے منصب اعلیٰ پر فائز تھے آپ ﷺ کی بعثت کا مقصد زمانے بھر کی قوموں اور امتوں کی رشد و ہدایات ہے آپ ﷺ گم کردہ راہ انسانوں کو اعلیٰ اخلاقی وروحانی بخشنے اور ان کے قلب ونظر کو جلا دیئے ان پی معاشی و معاشرتی سماجی وسیاسی، دنیوی واخروی غرض ہمہ گیر و ہمہ جہت رہنمائی کے لئے مبعوث فرمائے گئے تھے وہ پیشہ ور طبیب نہ تھے وہ امی لقب ہیں مگر ان پر دنیا جہاں کے تمام علوم وفنون تمام آگاہیاں تمام بصیرتیں فضیلتیں اور حکمتیں قربان ہوں ان کا کوئی قول خالی از حکمت نہیں لیکن یاد رہے کہ طبابت ان کا منصب نہ تھا علوم نبوت ﷺ قرآن وحدیث فقہ اور طب نبوی ﷺ ہی اصل علوم ہین بلکہ تمام علوم وفنون کا سر چشمہ ہیں آپ ﷺ کا ارشاد گرامی ہے ''العلم علمان علم الادیان وعلم الابدان'' علم دو ہی ہیں ایک دین کا اور دوسرا بدن کا: جناب رسالت مآب ﷺ کی حصول صحت اور ازالہ مرض کے حوالے سے دی گئیں ہدایات موجب صحت وشفا ہیں آپ ﷺ کی زبان مبارک سے نکلا ہوا ہر فقرہ جوامع الکلم ہے آپ ﷺ کی ہر بات نور ہدایت ہے نظام انہضام کی بیماریوں کے حوالے سے میرا ایمان ہے کہ آپ ﷺ نے صحابہ کرام کو جو آداب طعام سکھائے ان پر اگر پابندی سے عمل کیا جائے تو انسان کبھی بیمار نہیں ہوتا بالخصوص اس نظام کی کوئی بیماری اسے لاحق نہیں ہو سکتی۔ آپ ﷺ نے بسیار خوری سے منع فرمایا ہے کم کھانے ہی میں صحت مند زندگی کا راز مضمر ہے دنیا میں کم کھانے والے کم اور زیادہ کھانے والے زیادہ بیمار ہو کر مرتے ہیں کم کھانے کی عادت اپنانے کی تعلیم دے کر جناب رسالت مآب ﷺ نے عالم انسانیت پر بڑا احسان فرمایا ہے سچی بات تو یہ ہے کہ اس اصول کے مطابق زندگی گزارنے میں نہایت آسانی پیدا ہوتی ہے یہ طب نبوی ﷺ کا راہنما اصول ہے جس پر عمل کرنے سے انسان بیشتر بیماریوں سے بچ سکتا ہے؟ حضرات محترم! جب تک مسلمانوں نے اس کلئے پر عمل کیا وہ دنیا پر چھائے رہے اور جب سے اس کلیہ پر عمل کرنا چھوڑ دیا اور بسیار خوری کی عادت کو اپنایا مسلمان زوال پزیر ہونا شروع ہو گئے اقبال نے کیا خوب کہا ہے ''تری خاک میں ہے اگر شرر تو خیال فقر وغنا نہ کر کہ جہاں میں نان شعیر پر ہے مدار قوت حیدری'' حضرات گرامی جناب رسالت مآب نے پرہیز پر بہت زور دیا ہے مشہور ضرب المثل ہے Prevention is better than cure۔ یعنی پرہیز سب سے اچھا نسخہ ہے پرہیز علاج سے بہتر ہے ایک زمانہ تھا یہ ضرب المثل تقریباً ہر مطب اور ہر کلینک پر لکھی ہوئی ہوتی تھی اور ہر طبیب اور ہر ڈاکٹر کا تکیہ کلام ہوتا تھا وہ اپنے مریضوں کو اس کی تاکید کیا کرتے تھے prevention is better than cure یہ طب کے معالجین پر عمل کرنے کی بجائے کہتے ہیں Health comes from kitchen . Eat, eat and heartily eat so that you may fall ill and come to our clinic .Life is merely eating and drinking. حضور ﷺ کے جوامع الکلم صرف طب ہی کے نہیں بلکہ پوری زندگی کے سنہری اصول وضع کرتے ہیں مثلاً آپ کا ارشاد گرامی ہے جو چیز تجھے شک میں مبتلا کر دے اسے چھوڑ دے۔ حقیقت یہ ہے کہ یہ اصول انسان کی پوری زندگی میں کام آنے والا ہے۔ سلطنت روم کی طرف سے لوگوں کے علاج معالجے کے لئے رسول ﷺ کی خدمت میں بھیجا گیا طبیب آپ ﷺ سے اجازت لے کر مریضوں کا انتظار کرتا رہا اور کسی شخص کے رجوع نہ کرنے پر سخت مایوس ہوا اور شکایت کے لئے آنحضرت ﷺ کی خدمت میں حاضر ہوا تو آپ نے فرمایا یہ لوگ جب تک صحیح بھوک نہ لگے کھانا نہیں کھاتے اور ابھی بھوک باقی ہوتی ہے تو کھانا چھوڑ دیتے ہیں اس لئے ان کے بیمار ہونے کا سوال ہی پیدا نہیں ہوتا۔ حضرات محترم! ذرا موازنہ تو کیجئے کتنا فرق ہے ان میں اور ہم میں آج بسیار خوروں کی تعداد کہیں زیادہ ہے میں نے بعض نوجوانوں کو دیکھا ہے کہ رات بھر جاگتے رہتے ہیں اور بارہ ایک بجے بیدار ہو کر ناشتہ فرما رہے ہوتے ہیں اور ناشتہ بھی کسی ایسی دکان پر جہاں حلوہ مانڈہ یعنی حلوہ پوری اور دہی دودھ کی کثرت ہوتی ہے اور کسی ایک دوکان کے ماتھے پر صاف لکھا ہوا دیکھا گیا ہے ''سیانیاں گل اے اکو دسی حلوہ پوری تے دہی دی لسی'' یاد رہے منہ سے غذا جس حالت میں معدے میں آتی ہے وہ اس قابل نہیں ہوتی کہ خون یا لمف میں جذب ہو سکے اس لئے اسے ہضم اور تحلیل کے ذریعے خامرات اس قابل بناتے ہیں کہ وہ جذب ہو سکے یہ خامرے نظام انہضام کی غدودوں میں پیدا ہوتے ہیں زیادہ غذا کھانے سے یہ خامرات (Enzymes) بے اثر ہو جاتے ہیں اور ان کی صلاحیت مفقود ہو جاتی ہے قبض کا مرض انتہائی نقصان دہ ہے اسے ام الامراض کہا گیا ہے قرآن حکیم اور احادیث

اپنے نفس سے ابتدا کر اور اس پر صدقہ کر۔ (کنوز الحقائق)

نبویہ ﷺ میں انجیر کا ذکر ہوا ہے قبض کے لئے اس سے بہتر کوئی دوا نہیں ہے اس میں خوراک کو ہضم کرنے والے جوہروں کی تینوں قسمیں یعنی لحمیات کو ہضم کرنے والے (proteose) نشاستہ کو ہضم کرنے والے اور چکنائی کو ہضم کرنے والے (lipase) ایک عمدہ تناسب میں پائے جاتے ہیں نبی ﷺ کا فرمان عالیٰ شان ہے کہ تم جب پانی پیو تو چھوٹے چھوٹے گھونٹ لو منہ لگا کر پیتے ہی نہ جاؤ کیونکہ جگر کا درد اسی سے ہوتا ہے خاص طور پر موسم گرما میں بہ عجلت پانی پینے سے معدہ میں درد ہو جاتا ہے طب میں چار ہضم بیان کئے گئے ہیں جنہیں جنئیں ہضوم اربعہ کہا جاتا ہے وہ یہ ہیں (۱) ہضم اول یعنی ہضم معدی (۲) ہضم دوم یعنی ہضم کبدی، (۳) ہضم سوم یعنی ہضم عروقی (۴) ہضم چہارم یعنی ہضم عضوی۔ ہضمین (جوہر ہاضم) رطوبت معدی گیسٹرک جیوس کو کہتے ہیں غذا مقدار متناسبہ سے استعمال کرنے سے یہ جیوس مناسب مقدار میں پیدا ہوتا ہے تداخل ایک طبی اصطلاح ہے جس کا مفہوم ہے ایک غذا کے ہضم ہونے سے پہلے دوسری غذا کھا لینا' اسلام نے اس کی ممانعت فرمائی ہے اسلام ایک مکمل ضابطہ حیات ہے اور یہ قدم قدم پر اعتدال و میانہ روی کی تعلیم دیتا ہے نبی محترم ﷺ اس کا عملی نمونہ ہیں کلیات کا کہنا ہے کہ معتدل حقیقی کا پایا جانا ناممکن ہے مجھے اس سے اختلاف ہے میرے نزدیک فقط حضرت محمد ﷺ کی ذات و الاصفات معتدل حقیقی ہے معتدل حقیقی ہونا آپ ﷺ ہی کو زیبا ہے اور کسی کو نہیں' مخلوق میں حقیقی اعتدال جتنا آپ ﷺ میں پایا جاتا ہے کسی اور میں کہاں ذرا امور طبعیہ پر غور کریں ارکان مزاج اخلاط اعضا ارواح قوی اور افعال ایک ایک رکن پر غور فرمائیں تو دل پکار اٹھتا ہے آپ ﷺ ہی اشرف الارکان' آپ ﷺ ہی اشرف الامزاجہ' آپ ﷺ ہی اشرف الاخلاط' آپ ﷺ ہی اشرف الاعضاء' آپ ﷺ ہی اشرف الارواح' آپ ﷺ ہی اشرف القوی اور آپ ﷺ اشرف الافعال ہیں۔ تمام مخلوقات میں سے انسان کا شرف زیادہ ہے اور تمام انسانوں بشمول انبیاء و رسل میں آپ ﷺ کا شرف کہیں زیادہ ہے اور یوں حقیقی معنوں میں اشرف المخلوق بھی آپ ﷺ ہی کی ذات مقدس ہے۔ حضرات گرامی! تمام انبیاء کرام قابل احترام ہیں وہ سبھی ہدایات کے سرچشمے تھے مگر ان میں کسی کے حوالے سے طب کی اتنی گراں قدر معلومات نہیں ملتیں۔ ید بیضاء' دم عیسیٰ' اور حسن یوسف کا ذکر ہوا ہے یہ واقعی ان کی خوبیاں ہیں مگر تمام انبیاء کی تمام خوبیاں آپ ﷺ میں بدرجہ اتم موجود ہیں۔

حسن یوسف دم عیسیٰ ید بیضا داری
آن چہ خوباں ہمہ دارند تو تنہا داری

طب نبوی ﷺ صرف اور صرف نبی محترم ﷺ سے متعلقہ ہے جو قیامت تک بنی نوع انسان کے دکھ درد کا مداوا کرتی رہے گی طب نبوی ﷺ ہمارے پیارے نبی ﷺ کا منفرد اعزاز ہے آج کچھ لوگ طب نبوی ﷺ پر معترض ہوتے ہیں کہ یہ بے سود ہے ان کا یہ اعتراض سراسر غلط ہے اصل بات یہ ہے کہ ان کی بود و باش اسلام کے منافی ہے وہ طب نبوی ﷺ کے سنہری اصولوں سے بالکل ناواقف ہیں اس خرابی کی اصل وجہ یہ ہے کہ بقول شاعر مشرق"

ہم مشرق کے مکینوں کا دل مغرب میں جا اٹکا ہے
واں کینٹر سب بلوری ہیں یاں ایک پرانا مٹکا ہے

انسان اپنے آپ پر غور اور تدبر کرے تو یہ خدا کی پہچان کرنے کے قابل ہو جائے گا اور اسے اپنے تمام امراض جسمانی و روحانی کا علاج خدا کے آخری اور پیارے نبی ﷺ کی پیاری طب میں نظر آئے گا بسیار خوری سے منع فرمانے کے باوجود ہم اس گندی عادت کو ترک نہیں کرتے گوشت کے رسیا ہیں اور پھر بلا وجہ اس طب کی خامیاں بیان کرتے ہیں گوشت کتنا کھانا اور سبزی کتنی کھانی چاہیے ذرا اپنی بتیسی پر غور فرمائیں تو اچھی طرح واضح ہو جائے گا دندان آسیا (Molars) دندان پیش (Incisors) اور دندان نیش canines کی تعداد بناوٹ اور کام کو مدنظر رکھا جائے تو یہ عقدہ بھی حل ہو جائے گا۔ آخر میں آپ حضرات سے گزارش کرنا چاہتا ہوں کہ اگر آپ دکھی انسانیت کی خدمت کرنا چاہتے ہیں تو محسن انسانیت ﷺ کی مقدس و مبارک طب کو دل و جان سے اپنائیں اور اپنے مریضوں کو اس کے سنہری اصولوں پر عمل کرنے کی تاکید فرمائیں۔ رخصت ہونے سے پہلے اپنی تازہ ترین نعت ﷺ کے ایک بند پر گفتگو کا اختتام کرتا ہوں۔

مطلوب شفا ہے تو بیمارو چلے آؤ
بیمارو چلے آؤ ناچارو چلے آؤ
درکار ہے صحت تو اے یارو چلے آؤ
مے خانہ جنت کے مے خوارو چلے آؤ
مے خانہ جنت ہے طیبہ کا شفاخانہ
قدرت کی عنایت ہے طیبہ کا شفاخانہ

معزز قارئین

ہماری کوشش ہوتی ہے کہ ہم اپنے سالانہ خریداروں تک رسالہ جلد سے جلد اور اہتمام کے ساتھ پہنچائیں لیکن اگر کسی وجہ سے ماہنامہ عبقری کے کسی خریدار کو رسالہ دس تاریخ تک موصول نہیں ہوتو برائے مہربانی آپ اپنے علاقے کے متعلقہ ڈاکخانے سے رابطہ کیجئے اور ادارے کو فوری اطلاع دیجئے شکریہ۔ (ادارہ)

نماز استخارہ کا طریقہ

آپ جب کوئی کام کرنے کا ارادہ کریں تو پہلے اللہ تعالیٰ سے مشورہ لے لیں اللہ تعالیٰ سے مشورہ اور صلاح لینے کو استخارہ کہتے ہیں ہم سب کے آقا ﷺ نے فرمایا کہ اللہ تعالےٰ سے صلاح مشورہ نہ لینا استخارہ نہ کرنا بدبختی اور کم نصیبی کی بات ہے جب بھی کوئی مشکل درپیش ہو کسی معاملہ میں تذبذب ہو کہیں منگنی کرنی ہو یا سفر کرنا ہو یا کوئی اور مشکل مرحلہ ہو تو بغیر استخارہ کئے قدم نہ اٹھائیں اس طرح سے انشاءاللہ آپ کو اپنے کئے پر پشیمانی نہ ہوگی۔

طریقہ: پانچ وقت کی نماز پابندی سے پڑھیں رات کو سونے سے پہلے دو رکعت نماز استخارہ کی نیت سے پڑھیں اس کے بعد ۳۱۳ مرتبہ ''ایاک نعبدو و ایاک'' نستعین پڑھیں۔ اور ان کلمات کا ثواب اگر اصحابؓ بدر کو بخش دیں تو زیادہ بہتر ہے اس کے بعد پوری توجہ سے سوز و گداز کے ساتھ خوب دل لگا کر یہ دعا پڑھیں ترجمہ: ''اے اللہ میں تیرے علم کے ذریعہ تجھ سے اس کام کے بارے میں خیر و بھلائی مانگتا ہوں اور تیری قدرت کے ذریعہ تجھ سے تیری قدرت کا طلبگار ہوں اور میں تجھ سے تیرے فضل عظیم کا سوال کرتا ہوں کیونکہ تجھے قدرت ہے اور مجھے قدرت نہیں اور تو جانتا ہے اور میں کچھ نہیں جانتا کیونکہ تو غیبوں کو جاننے والا ہے اے اللہ اگر تیرے علم میں میرے لئے یہ کام میری دنیا و آخرت کیلئے بہتر ہے تو اس کو میرے لئے مقدر فرما پھر میرے لئے اس میں آسانی فرما اور برکت نازل فرما اور اگر تیرے علم میں میرے لئے یہ کام دنیا و آخرت میں نقصان دہ ہے تو اس کو مجھ سے اور مجھے اس سے دور رکھ اور میرے لئے خیر و بھلائی مقدر فرما وہ جہاں کہیں بھی ہو اس خیر و برکت والے کام کے ساتھ مجھے راضی اور مطمئن کردے۔''

بشارت: دعا پڑھتے وقت جب آپ ھذا الامو کے الفاظ پڑھیں جن پر لکیر بنی ہوئی ہے تو اپنے کام یا معاملہ کا دل میں تصور کریں جس کے بارے میں آپ اللہ تعالیٰ سے مشورہ لینا چاہتے ہیں دعا کے بعد درود ابراہیمی پڑھیں اور آخر میں یہ چار اسماء الٰہی پڑھتے ہوئے سو جائیں یا علیم علمنی یا بشیر بشرنی یا خبیر اخبرنی یا مبین بین لی انشاءاللہ یا تو خواب کے ذریعہ آپ کو مشورہ مل جائے گا اگر بشارت یا اشارہ نہیں بھی ہوگا تو جب آپ سو کر اٹھیں گے اس وقت مضبوطی سے دل میں جو بات آئے وہی بہتر ہے اسی پر عمل کریں اس کے بعد جو کام بھی آپ کریں گے اس میں خیر و برکت نصیب ہوگی اگر ایک رات میں کچھ معلوم نہ ہو اور دل کی پریشانی دور نہ ہو تو دوسرے دن پھر ایسا ہی کریں سات راتیں ایسا کر سکتے ہیں انشاءاللہ اس کام کی اچھائی برائی ضرور معلوم ہو جائیگی۔

قارئین کی تحریریں:

ناقابلِ فراموش

اس عنوان کے تحت آپ لکھیں کوئی حکمت یا طب کا ٹوٹکہ نسخہ تجربہ یا کوئی بے قیمت چیز سے بڑی بیماری کا علاج آپ نے کیا ہے یا آپ نے کسی سے سنا ہو۔ یہ صدقہ جاریہ ہے ضرور لکھیں۔ کسی بھی طریقہ علاج کا تجربہ، آپ مریض رہے اور صحت یاب ہوئے یا آپ معالج ہیں، اور آپ کے ہاتھوں کوئی صحت یاب ہوا۔ ضرور لکھیں۔ آپ نے کوئی وظیفہ، مسنون دعا یا کوئی لفظ یا کوئی قرآن پاک کی آیت کسی مسئلے، مشکل یا بیماری میں آزمائی ہو یا دیکھی ہو تو ضرور لکھیں چاہے بے ربط لکھیں نوک پلک ہم سنواریں گے۔ خطوط کو اضافی ٹیپ یا گوند نہ لگائیں۔ اگر آپ اپنا نام مخفی رکھنا چاہتے ہیں تو تسلی کریں، رازداری کا مکمل خیال رکھا جائے گا۔ آپ اپنی تحریریں ارسال فرمائیں۔

خالص کونین اور درد زہ

حکیم کوثر چاندپوری

بیگم گنج، بھوپال سے تقریباً ۷۰ میل کے فاصلے پر ایک آباد اور دلچسپ جگہ ہے۔ میرا وہاں بارہ سال قیام رہا ہے اور میں نے اپنی زندگی کو وہیں رہ کر کامیابی سے ہمکنار کیا ہے۔ ایک مرتبہ مارچ کے مہینے میں مجھے اطلاع دی گئی کہ احسن صاحب کی بیوی مسلسل آٹھ نو گھنٹے سے درد زہ میں مبتلا ہیں۔ درد پہلے شدید تھا۔ اب بالکل ٹھنڈا پڑ گیا ہے۔ ساتھ ہی یہ بھی بتایا گیا کہ ان کی لڑکی جس کی عمر سات برس کی ہے گوشت کے ایک لوتھڑے کی مانند ہے۔ وہ ہر وقت پلنگ پر پڑی رہتی ہے۔ نہ کھڑی ہو سکتی ہے، نہ بیٹھ سکتی ہے ہاتھ پاؤں اٹھا بھی نہیں سکتی۔ بول بھی نہیں سکتی، صرف دیکھ سکتی ہے۔ لیکن پتلیوں کی حالت ٹھیک نہیں ہے، وہی ان کی آخری اولاد ہے۔ اسکے بعد ان کی بیوی کو یہی اُمید ہوئی تھی۔ اب معلوم ہوتا ہے کہ بچہ پیٹ میں مر گیا ہے۔ اس وقت احسن صاحب کی بیوی تقریباً ۳۸ سال کی تھیں۔ درد شروع ہونے تک حرکت بالکل ٹھیک تھی اور زچہ محسوس کرتی تھی کہ اس کے پیٹ میں جیتا جاگتا بچہ موجود ہے جو اور بچوں کی طرح گھومتا ہے۔ نو مہینے ہو کر دسواں مہینہ لگ چکا ہے۔ میرے پاس اس وقت چند دوائیں تھیں اور مقامی طور پر صرف معمولی دوائیں ہی دستیاب ہو سکتی تھیں، پھر بھی میں نے زچہ کو دیکھا۔ اگرچہ میری رائے میں انہیں فوراً لیڈی ہاسپٹل جانا چاہیے تھا لیکن اس میں بڑی دشواریاں تھیں۔ ادھر تیمارداروں کا اصرار تھا کہ وہ میرا ہی علاج کرانا چاہتے ہیں۔ زچہ کی نبض بالکل ٹھیک تھی۔ حواس بھی درست تھے لیکن بار بار وہ ایک لمبا سانس کھینچنے کی ضرورت محسوس کرتی تھی۔ دایہ کو الگ بلا کر میں نے پورا حال معلوم کیا۔ اس نے بتایا کہ ولادت کی پوری علامات موجود ہیں لیکن درد بند ہو گئے ہیں۔ بچہ کا سر رحم میں پھنسا ہوا ہے لیکن اب ایسا لگتا ہے کہ بچہ مر گیا ہے۔ اگر درد بڑھ جائے تو یقین ہے کہ جلد ہی ولادت ہو جائیگی۔ اتنی ہی دیر میں زچہ کو پسینہ بہت زیادہ آنے لگا اور گھبراہٹ بھی ہونے لگی۔ باہر لوگوں کا ہجوم تھا۔ سب انتظار کر رہے تھے کہ بچہ کب پیدا ہوتا ہے۔ تیماردار بہت زیادہ پریشان تھے۔ میں نے دواؤں کے بکس کا جائزہ لیا۔ اتفاق سے ایک ایسی دوا مل گئی جو اس موقع پر مفید ہو سکتی تھی۔ میں نے اس کی ایک پڑیا دے کر کہا کہ اسے فوراً دودھ کے ساتھ کھلا دیا جائے اور نصف گھنٹہ انتظار کیا جائے، امید ہے کہ اس دوران میں ولادت ہو جائے گی۔ اگر نہ ہوئی تو پھر لازمی طور پر زچہ کو ہاسپٹل لے جانا پڑے گا۔ تیمارداروں کو یہ مرحلہ بہت کٹھن معلوم ہو رہا تھا۔ پھر بھی موٹر کے لئے دوڑ دھوپ کی جانے لگی۔ ادھر ہم لوگ منٹ اور پل گنتے رہے۔ بہت سے احباب نے گھڑیاں دیکھنی شروع کر دی تھیں۔ بیس منٹ اسی حالت میں گزر گئے۔ اس کے بعد دایہ نے بتایا کہ درد ہونے لگا ہے۔ لیکن اندیشہ ہے کہ پھر ٹھنڈا نہ پڑ جائے، اس لئے ایک پڑیا اور دے دی جائے۔ میں نے دایہ کی اس رائے سے اتفاق نہیں کیا اور دوسری پڑیا نہیں دی۔ صرف گرم دودھ پلانے کی ہدایت کر دی گئی۔ اس کے بعد دایہ کو باہر آنے کا موقع نہ ملا۔ وہ زچہ کو سنبھالنے میں لگی رہی۔ پینتیس منٹ پورے ہوتے ہی گھر میں سے ایک بچہ دوڑتا ہوا آیا اور اس نے اطلاع دی کہ ولادت ہو گئی۔ ہم سب لوگ باہر ہی بیٹھے رہے۔ کیونکہ ابھی ایک سخت مرحلہ اور باقی تھا۔ تقریباً چالیس منٹ بعد دایہ آئی اور اس نے مجھے بتایا کہ آنول وغیرہ بھی خارج ہو چکی ہے۔ اور میں نے اسے آپ کی ہدایت کے مطابق پانی میں ڈال کر دیکھ لیا ہے، مجھے اطمینان ہے کہ اب کوئی چیز باقی نہیں رہی۔ بچہ کے متعلق اس نے بڑی احتیاط سے کہا کہ وہ عجیب قسم کا ہے۔ میں نے ایسا بچہ آج تک نہیں دیکھا۔ سارے بدن پر بڑے بڑے بال ہیں۔ چہرہ بھی بہت بھیانک ہے۔ میرے کہنے پر وہ بچہ کو دروازے پر لے آئی۔ اس نے جو کچھ کہا تھا، سب ٹھیک تھا۔ بچہ واقعی غیر معمولی قسم کا تھا۔ ہاں پاؤں اتنے نرم تھے کہ چھوتے ہوئے ڈر معلوم ہوتا تھا کہ الگ ہو جائیں گے۔ سب لوگ حیرت میں تھے اور میری اس کامیابی پر مختلف قسم کی باتیں کر رہے تھے۔ ان میں سے بعض نے پوچھا:

کیا دوا دی تھی آپ نے؟ بڑی تیر بہدف نکلی، صرف پانچ منٹ ہی کا فرق پڑا۔

میں نے کوئی جواب نہیں دیا۔ ہنس کر چپ ہو گیا۔ مگر اس وقت میں اس دوا کا نام نہیں چھپاؤں گا۔ درحقیقت وہ عمدہ قسم کی کونین تھی، میں نے ۱۵ گرین کے انداز سے پڑیا نائی تھی۔ میرا خیال تھا کہ اس سے زچہ کی تشنجی حرکات بڑھ جائیں گی اور بچہ آسانی سے پیدا ہو جائے گا۔ لیکن پورا بھروسہ نہیں تھا اور یہ خطرہ برابر لگا ہوا تھا کہ زچہ کو لیڈی ہاسپٹل بھیجنے کی نوبت شاید آ جائے گی۔ لیکن ایسا نہ ہوا اور تقریباً اس وقت کے اندر ہی ولادت ہو گئی جو میں نے متعین کر دیا تھا۔ میں نے محض زچہ پر نفسیاتی اثر ڈالنے کے لئے وقت مقرر کر دیا تھا، ورنہ خود مجھے یقین کے ساتھ معلوم نہیں تھا کہ دوا کا اثر کتنی دیر میں ہوگا۔ یہ محض اتفاق تھا کہ وقت میں صرف پانچ منٹ ہی کا فرق ہوا۔

کارِ خیر کا اچھا انداز

اگر آپ کے پاس کتابیں نئی یا پرانی کسی بھی موضوع یا کسی بھی عنوان کی ہوں یا رسائل ڈائجسٹ میگزین وغیرہ کسی بھی موضوع کے ہوں اور آپ چاہتے ہوں کہ وہ صدقہ جاریہ کیلئے استعمال ہوں، مخلوقِ خدا اس سے نفع حاصل کرے اور آپ کی آخرت کی سرخروئی ہو، مزید وہ رسائل و کتابیں محفوظ ہوں یا پھر یہ رسائل و کتب آپ کے پاس زائد ہوں تو دونوں صورتوں میں یہ رسائل و کتب ہمیں گفٹ کر دیں وہ محفوظ ہو جائیں گی اور افادہ عام کیلئے استعمال ہونگی۔ آپ صرف اطلاع کریں منگوانے کا انتظام ہم خود کریں گے یا پھر آپ ارسال فرما دیں۔ (ادارہ)

طعام کو ٹھنڈا کر کے کھاؤ کیونکہ گرم میں کوئی، برکت نہیں۔ (کنوز الحقائق)

آپ کا خواب اور روشن تعبیر

کیا یہ درست ہے کہ خواب سے زندگی کے ہر مسئلے میں رہنمائی ملتی ہے؟ خواب بیماریوں کے علاج، دکھوں کے مداوے میں معاون ثابت ہوتے ہیں؟ حتیٰ کہ کسی دشمن یا حاسد کے کسی بھی قسم کے حملے سے آگاہی بعض اوقات خواب کے ذریعے ہو جاتی ہے۔ اگر اس کی تعبیر روشن اور واضح ہو۔ آپ اپنے خواب لکھیں۔ صاف صاف لکھیں۔ خواب لکھتے ہوئے کوئی دوسرا مسئلہ درمیان میں نہ لکھیں دوسرے مسائل کے لئے علیحدہ خط لکھیں۔ توجہ طلب امور کے لئے پتہ لکھا ہوا جوابی لفافہ ہمراہ ارسال کریں۔ خط لکھتے ہوئے اضافی گوند یا ٹیپ نہ لگائیں خط کھولتے وقت پھٹ جاتا ہے۔ راز داری کا خیال رکھا جائے گا، کسی فرد کا نام اور کسی شہر کا نام خط کے اندر نہ لکھیں۔ نام اور شہر کا نام یا مکمل پتہ خط کے آخر میں ضرور لکھیں۔

خواب: میری جوتی اور شرمندگی

(و۔ی)

حکیم صاحب! یہ خواب مجھے آیا ہے کہ میں اپنے کالج جاتی ہوں تو میں نے بہت بُری سی جوتی پہنی ہوئی ہے۔ ہر کوئی میری جوتی کی طرف دیکھتا ہے، مجھے بہت زیادہ شرمندگی ہوتی ہے لیکن میری ٹیچر آ کر میری بہت تعریف کرتی ہیں اور مجھے بہت اچھا کہتی ہیں۔

جواب: [redacted]

اپنے اخلاق اچھے کریں اور غیر ضروری گھر سے باہر جانا چھوڑ دیں۔ طبیعت میں سکون اور مستقل مزاجی پیدا کریں۔

خواب: کالا کتا

(س۔د)

حکیم صاحب! یہ خواب بھی میری چھوٹی بہن کو آیا تھا کہ ہمارا گاؤں میں جو گھر ہے اس کے ساتھ کوئی چل رہا ہے، وہ بھاگ کر سیڑھیاں چڑھتی ہے تو ایک کالے رنگ کا کُتا نظر آتا ہے۔ میں اسے پکڑ لیتی ہوں۔ پھر ایک شخص نظر آتا ہے جو مٹی پر کچھ پڑھ کر پھونکتا ہے اور ہمارے گھر کی دیوار پر مارتا ہے اور چلا جاتا ہے۔ تھوڑی دیر بعد پھر آتا ہے اور دوبارہ مارتا ہے اور پھر تایا ابی کے گھر کی طرف چلا جاتا ہے۔ میں کوشش کرتی ہوں کہ چیخوں لیکن میری آواز بالکل بند ہو جاتی ہے۔

جواب: [redacted]

آپ کی دشمنی چل رہی ہے یہ بڑھ سکتی ہے اور سخت نقصان کا خطرہ ہے۔ اگر آپ میں صُلح اور مفاہمت ہو جائے تو نفع ہوگا۔ یَا رَقِیْبُ کا کثرت سے ورد کریں۔

خواب: بونے جنّات

(د۔ر۔ج)

حکیم صاحب! یہ خواب میرے چھوٹے بھائی کو آئی تھی کہ دو بونے ہیں، ایک نے بڑے بھائی کو سینے پر کاٹا ہوا ہے لیکن وہ مَر نہیں رہا ہے۔ اور ایک بونا چھوٹے بھائی کی طرف بڑھتا ہے تو وہ اس بونے کو بہت مارتا ہے۔ اس کے بعد پھر چھوٹا بھائی دوسرے بونے کو بھی بہت زیادہ مارتا ہے۔

جواب: [redacted]

بونے دراصل جنّات ہیں۔ جس گھر میں رہتے ہیں، ان میں جنّات کے اثرات نظر آتے ہیں۔ یہ اثرات پُرانے ہیں۔ سورۃ الفلق 200 بار صبح، سورۃ النّاس 200 بار شام کو پڑھیں۔ 40 دن۔

خواب: سمندر اور خوف

(ک۔د)

حکیم صاحب! یہ خواب میری چھوٹی بہن کو آیا تھا کہ بہت بڑا سمندر ہے اور جہاں تک نظر جاتی ہے سمندر ہی نظر آتا ہے اور وہ بہت خوف محسوس کرتی ہے۔ پھر تھوڑی دیر کے بعد وہ جدھر دیکھتی تھی ایک کزن کی آنکھیں نظر آتی ہیں۔ صرف اور صرف آنکھیں۔

جواب: [redacted]

سمندر اس کی خواہشات ہیں اور اسی میں مدہوش ہے۔ اسے دنیا جہان کا ہوش نہیں ہے اور بے ہوش ہے۔ چھوٹی بہن کو سنبھالیں ورنہ جس منزل کی راہی ہے یہ منزل اسے آخرت سے دُور کر دے گی اور دنیا کی رُسوائی کا ذریعہ بنے گی۔

خواب: گائے کا سر

(نام، نہ معلوم)

ہمارے گھر ایک رشتے دار کی دعوت ہے اور میری نانی امی کی بہن، جو کہ اوپر والے گھر میں رہتی ہیں، دعوت کیلئے چاول دھو رہی ہیں۔ میرے ماموں صحن میں ایک گائے کا سر، ایک بکرے کا سر اور کچھ گوشت لا کر رکھ دیتے ہیں۔ دعوت کے لئے اسے پکانا ہے۔

پھر مجھے ایک بہت خوبصورت اور بڑا گھر نظر آتا ہے جو کہ میری نانی امی کی بہن کا ہے۔ بارش ہونے لگتی ہے۔ میں دروازہ بجاتی ہوں تو وہ مجھے اندر بُلا لیتی ہیں، لیکن ماموں کے دروازہ بجانے پر دروازہ نہیں کھولتیں۔

جواب: [redacted]

فوراً بڑے گوشت کا صدقہ کر دیں۔ ہر جمعرات اور ہر سوموار کو گوشت کا صدقہ کریں۔ یہ گوشت پرندوں یا بلّی کُتے کو ڈال دیں۔ آپ سے بلائیں ٹل جائیں گی۔

آیت الکرسی کی آخری آیت 99 بار روزانہ پڑھا کریں نمازِ فجر کے بعد۔

خواب: مکان تباہ ہو گیا

(ک۔ج)

حکیم صاحب! یہ خواب مجھے آیا تھا کہ میں اپنے ماموں کے گھر سے دیکھ رہی ہوں کہ سامنے والا گھر بالکل تباہ ہو چکا ہے۔ اور میری بہن ہنستی ہوئی وہاں پھر رہی ہے۔ میں اسے آواز دینے کی کوشش کرتی ہوں، لیکن میں اتنی خوفزدہ ہوتی ہوں کہ آواز نہیں دے سکتی اور مجھے محسوس ہوتا ہے کہ وہ ابھی یہاں سے نیچے گر جائے گی۔

[redacted]

آپ کی ڈھیروں خواہشات ایسی ہیں جو بالکل مکمل ہونے کے قابل نہیں ہیں۔ وہ چھوڑ دیں، کیونکہ وہ کبھی بھی پوری نہ ہوں گی۔

خواب: ٹوٹ ٹوٹ کر گرنا

(ن۔ش)

حکیم صاحب! یہ خواب مجھے آیا تھا کہ میں اپنے کمرے میں کھڑی ہوں۔ ایک شہد کی مکھی میرے پاس آ کر اُڑنے لگتی ہے۔ میں اس سے ڈر جاتی ہوں۔ اس کو پیچھے کرتی ہوں لیکن وہ مجھے کاٹ لیتی ہے اور میری اُنگلی، جس پر وہ کاٹتی ہے، ختم ہونا شروع ہو جاتی ہے اور ٹوٹ ٹوٹ کر گرنے لگتی ہے۔ اور میں بستر پر گر جاتی ہوں۔ (یہ خواب مجھے دو بار آیا ہے۔)

جواب: [redacted]

شہد کی مکھی کا کاٹنا شِفا کی علامت ہے۔ اور ٹوٹنا بیماری کا ختم ہونا ہے۔ یہ اچھا خواب ہے، مبارک ہو۔

خواب: بال کٹے ہوئے ہیں

(نام، نا معلوم)

حکیم صاحب! یہ خواب بھی مجھے آیا تھا کہ میرے اور میری بہن کے بالکل چھوٹے چھوٹے بال کٹے ہوئے ہیں، جس طرح لڑکوں کے ہوتے ہیں۔ اور ہم ایک دوسرے کو دیکھ رہے ہیں۔

جواب: [redacted]

اپنے سر کو ڈھانپ کر رکھا کریں۔ آپ کو خواب میں وارننگ ہے۔ خطرہ ہے کہ حقیقی طور پر آپ کے بال کٹنا شروع نہ ہو جائیں۔

طعام کو ٹھنڈا کر کے کھاؤ کیونکہ یہ برکت کا سب سے بڑا سبب ہے۔ (کنوز الحقائق)

عقلمندوں کے دانشمندانہ اصول

جی ڈی برلا نے کہا

وائسرائے کی تقریر کل صبح اخبار میں پڑھ لوں گا

مسائل: مشہور صنعت کار جی ڈی برلا آزادی کی تحریک میں سرگرمی کے ساتھ شریک تھے۔ انہوں نے انڈین نیشنل کانگریس کو مجموعی طور پر ایک کروڑ سے زیادہ رقم دی۔ وہ مہاتما گاندھی کے قریبی ساتھیوں میں تھے۔ ۱۹۴۷ء سے پہلے برلا ہاؤس (دہلی) کانگریسی لیڈروں کا مستقل مرکز بنا ہوا تھا۔ ۱۵/اگست ۱۹۴۷ء کو ساڑھے دس بجے وائسرائے کی تقریر آنے والی تھی جس میں انہیں آزادیٔ ہند کے بارے میں اپنا آخری سرکاری اعلان نشر کرنا تھا۔ تمام بڑے بڑے کانگریسی لیڈر برلا ہاؤس میں بیٹھے ہوئے گھڑی کی سوئی دیکھ رہے تھے کہ کب ساڑھے دس بجیں اور وہ ریڈیو پر وائسرائے کی تقریر سنیں۔ جی ڈی برلا بھی ان لیڈروں کے ساتھ وہاں موجود تھے۔ برلا کی عادت تھی کہ وہ ٹھیک آٹھ بجے سونے کے کمرہ میں چلے جاتے تھے۔ جیسے ہی ان کی گھڑی نے آٹھ بجائے وہ مجلس سے اٹھ گئے۔ انہوں نے کہا: اب تو میرا سونے کا وقت ہوگیا۔ وائسرائے کی تقریر کل صبح اخبار میں پڑھ لوں گا۔

یہی کامیاب زندگی گزارنے کا صحیح طریقہ ہے۔ آدمی کو چاہیے کہ وہ ''مسئلہ'' اور ''مقصد'' میں فرق کرے۔ وہ مسئلہ کی رعایت صرف اس وقت تک کرے جب تک اس کا مقصد سے ٹکراؤ نہ پیش آیا ہو۔ جب مقصد اور مسئلہ میں ٹکراؤ ہو جائے تو وہ مسئلہ کو حالات کے حوالہ کر کے مقصد کی طرف چلا جائے۔

بیشتر لوگ مسائل میں پریشان رہتے ہیں۔ اس کے نتیجہ میں وہ ذہنی سکون کھو دیتے ہیں۔ اعلیٰ مشاغل میں وہ اپنا وقت نہیں دے پاتے۔ یہاں تک کہ ایک روز افسردگی کے ساتھ مر جاتے ہیں۔ مگر یہ عقل مندی کی بات نہیں۔ مسائل کو حل کرنے میں اپنی قوت صرف کیجیے، مگر اس کی ایک حد رکھیے۔ حد آتے ہی مسائل کو چھوڑ کر مقصد کو پکڑ لیجیے۔

یہ ایک حقیقت ہے کہ مسائل کے حل کے سلسلہ میں زیادہ فیصلہ کن چیز حالات ہیں۔ آدمی خواہ کتنا ہی زیادہ پریشان ہو، آخر کار وہی ہوتا ہے جو حالات کا تقاضا ہو۔ اس لیے بہترین عقلمندی یہ ہے کہ ایک حد تک مسائل پر ذہن لگانے کے بعد ان کو حالات کے اوپر چھوڑ دیا جائے۔

گھڑی میں ''آٹھ'' بجنے تک مسئلہ پر توجہ دیجیے۔ آٹھ بجنے کے بعد مسئلہ کو حالات کے حوالہ کر کے سونے کے لیے چلے جایئے۔ اس کے بعد اس پر راضی ہو جایئے کہ حالات کا جو فیصلہ ہو وہ مجھے منظور ہے۔

سادہ اصول: میریا ٹالچیف (Maria Tallchief) امریکہ کی ایک خاتون آرٹسٹ ہے۔ وہ ۱۹۲۵ء میں پیدا ہوئی۔ اس نے کامیاب آرٹسٹ بننے کا ایک سادہ اصول بتایا ہے۔ تاہم یہ اصول صرف ایک آرٹسٹ کے لیے نہیں ہے۔ وہ ہر میدان میں کام کرنے والے آدمی کے لیے ہے۔ وہ سادہ اصول یہ ہے۔۔

زیادہ دیکھو اور زیادہ بن جاؤ

See more. Be more:

تجسس (curiosity) تمام ترقیوں کی جان ہے۔

آدمی کو چاہیے کہ وہ ہمیشہ کچھ اور جاننے کی کوشش کرے۔ وہ زیادہ دیکھے، زیادہ سنے او رسوالات پیدا کر کے اپنی معلومات میں اضافہ کرے۔ آدمی کی جتنی زیادہ معلومات ہوں، اتنی ہی زیادہ ترقی اس کے حصہ میں آتی ہے۔ اور زیادہ معلومات اسی آدمی کو ملتی ہیں جو ہمیشہ زیادہ جاننے کی کوشش میں لگا ہوا ہو۔

بیشتر لوگوں کا حال یہ ہوتا ہے کہ وہ اپنی لاعلمی سے بے خبر رہتے ہیں۔ وہ نہ جانتے ہوئے بھی یہ سمجھتے رہتے ہیں کہ ہم جانتے ہیں۔ یہ ذہنیت کسی آدمی کے قاتل کی حیثیت رکھتی ہے۔ ایسا آدمی جاہل ہوتا ہے مگر وہ اپنے کو عالم سمجھتا ہے۔ وہ نادان ہوتا ہے مگر یقین کر لیتا ہے کہ وہ ایک دانا انسان ہے، ایسا انسان خود اپنے آپ کو خواہ کتنا ہی زیادہ قیمتی سمجھے، مگر خارجی دنیا کے اعتبار سے اس کی کوئی قیمت نہیں۔

سب سے بہتر بات یہ ہے کہ آدمی اپنے آپ کو طالب علم سمجھے اور ہمیشہ طالب علم سمجھتا رہے۔ علم کی تلاش سے وہ کبھی نہ تھکتا ہو۔ اس کے لیے سب سے زیادہ خوشی کا لمحہ وہ ہو جب کہ وہ کوئی نئی چیز دریافت کرے، جب کہ اس کے علم کے ذخیرہ میں کسی نئی بات کا اضافہ ہو جائے۔

جو شخص زیادہ جانے گا، وہ اس دنیا میں زیادہ بنے گا۔ فکری اضافہ آدمی کے عمل میں اضافہ کرتا ہے۔ فکری اضافہ آدمی کو معمولی انسان سے اٹھا کر غیر معمولی انسان بنا دیتا ہے۔

اس دنیا میں معلومات کی کوئی حد نہیں، اس لیے معلومات میں اضافہ کی بھی کوئی حد نہیں ہو سکتی۔ آدمی کو چاہیے کہ وہ ہمیشہ اپنے آپ کو نہ جاننے والا سمجھے تاکہ اس کی جاننے کی خواہش کبھی ختم نہ ہونے پائے۔

خطرہ نہیں: ایک مفکر کا قول ہے۔۔۔ واحد چیز جس سے ہمیں ڈرنا چاہیے وہ خود ڈر ہے:

The only thing we have to fear is fear itself

زندگی میں ایسے لمحات آتے ہیں جو بظاہر خطرہ والے ہوتے ہیں۔ جن کو دیکھ کر آدمی ڈر میں مبتلا ہو جاتا ہے۔ مگر زندگی گزارنے کا صحیح طریقہ یہ ہے کہ آدمی خطرہ کو خطرہ نہ سمجھے بلکہ سادہ طور پر اس کو صرف ایک مسئلہ سمجھے۔ مسئلہ سمجھنے سے آدمی کا ذہن اس کا حل تلاش کرنے میں لگ جاتا ہے۔ اس کے برعکس جب مسئلہ کو خطرہ سمجھ لیا جائے تو اس سے ڈر والی نفسیات پیدا ہوتی ہے، آدمی مایوس ہو کر بیٹھ جاتا ہے۔ وہ جو کچھ کر سکتا تھا، اس کو کرنا بھی اس کے لیے مشکل ہو جاتا ہے۔

جو شخص زندگی کی جدو جہد کے میدان میں داخل ہو اس کو سب سے پہلے یہ جاننا چاہیے کہ وہ اس میدان میں اکیلا نہیں ہے۔ یہاں اس کی مانند دوسرے لوگ بھی ہیں جو اپنے حوصلوں کے مطابق زندگی کی جدوجہد میں مشغول ہیں۔ اس کے ساتھ فطرت کا نظام ہے جو وسیع تر پیمانہ پر قائم ہے۔ اس نظام میں سردی بھی ہے اور گرمی بھی، خشکی بھی ہے اور پانی بھی، میدان بھی ہے اور پہاڑ بھی، یہاں پھول بھی ہے اور کانٹا بھی۔ ان دوطرفہ اسباب سے لازمی طور پر ایسا ہوتا ہے کہ آدمی کے سامنے مختلف قسم کی رکاوٹیں پیش آتی ہیں۔ بار بار ایسا ہوتا ہے کہ اس کی گاڑی رکتی ہوئی نظر آنے لگتی ہے۔ اس قسم کے واقعات ہر آدمی کے ساتھ پیش آتے ہیں۔ اور وہ بہرحال پیش آئیں گے خواہ ہم چاہیں یا نہ چاہیں۔ مگر ہمارے لیے اطمینان کی بات یہ ہے کہ دنیا کا نظام اس طرح بنایا گیا ہے کہ یہاں اگر مخالف انسان ہیں تو اسی کے ساتھ یہاں ہمارے موافق انسان بھی موجود ہیں۔ جہاں رکاوٹیں کھڑی ہوئی ہیں وہیں گنجائش کے دروازے بھی ہر طرف کھلے ہوئے ہیں۔ جو آدمی مخالفتوں یا رکاوٹوں میں الجھ جائے وہ اس دنیا میں اپنا سفر پورا نہیں کر سکتا۔ اس کے برعکس جو شخص ایسا کرے کہ وہ مخالف یا رکاوٹ پیش آنے کی صورت میں اپنے ذہن کو تدبیر ڈھونڈنے کی طرف لگا دے، وہ لازماً اپنے لیے آگے بڑھنے کا راستہ پا لے گا۔ اس کو کوئی طاقت منزل پر پہنچنے سے روک نہیں سکتی۔ (کتابِ زندگی: مولانا وحید الدین خان)

خدا سے سب سے دور سخت دل ہے۔ (کنوز الحقائق)

اسم اعظم کے متلاشی اور تحیر و اسرار میں لپٹے انکشافات!!

حرف ''ن'' اور سورہ اخلاص میں اسمِ اعظم کی پوشیدگی

ہر شخص اسم اعظم کا متلاشی ہے کہ کوئی ایسا لفظ جو ''ماسٹر چابی'' کی طرح ہو کہ ہر مشکل، ہر پریشانی، ہر ایمرجنسی کے وقت پڑھیں اور اسی وقت مسئلہ حل ہو جائے۔ جنگلوں، صحراؤں اور پہاڑوں کی غاروں میں چلہ کشی اور وظائف کرنے والوں کے سچے تجربات نیز صحابہؓ، اہلبیتؓ اور محدثین کے مشاہدات اور اولیاءؒ کے کرشمات اسم اعظم کے بارے میں ملاحظہ فرمائیں

اسمِ اعظم (۵)

حضرت یونس علیہ السلام کی دعا

لَآ اِلٰهَ اِلَّآ اَنْتَ سُبْحَانَكَ اِنِّیْ كُنْتُ مِنَ الظّٰلِمِیْن

(حدیث) حضرت سعد بن ابی وقاصؓ سے روایت ہے کہ جناب رسول اللہ ﷺ نے ارشاد فرمایا:

الادلكم على اسم اللّٰه الاعظم دعاء يونس. فقال رجل هل كانت ليونس خاصة ؛ فقال الا تسمع قوله و نجيناه من الغم و كذلك ننجي المؤمنين. (حاکم)

ترجمہ: میں تمہیں اللہ کا اسم اعظم نہ بتاؤں؟ حضرت یونسؑ کی دعا ہی اسم اعظم ہے۔ ایک آدمی نے عرض کیا، کیا یہ دعا حضرت یونسؑ کے لئے خاص ہے (یا سب مسلمانوں کے لئے عام ہے؟) آپ ﷺ نے ارشاد فرمایا کیا تو نے اللہ تعالیٰ کا یہ ارشاد نہیں سنا (ترجمہ) ہم نے یونسؑ کو بھی غم سے نجات دی اور اسی طرح مؤمنین کو بھی نجات دیں گے۔

حضرت ابن ابی وقاصؓ کی حدیث:

امام ابن جریر طبری، حضرت سعد بن ابی وقاصؓ سے روایت کرتے ہیں کہ آنحضرت ﷺ نے ارشاد فرمایا:

اِسْمُ اللّٰهِ الْاَعْظَمُ الَّذِی اِذَا دُعِیَ بِهٖ اَجَابَ وَ اِذَا سُئِلَ بِهٖ اَعْطٰی دَعْوَةُ یُوْنُسَ بْنِ مَتّٰی .

(ترجمہ) اللہ کا وہ اسم اعظم جس سے جب دعا کی جائے قبول ہوتی ہے اور جب! مانگا جائے تو عطا کیا جاتا ہے، حضرت یونسؑ کی (یہ) دعا ہے:

لَآ اِلٰهَ اِلَّآ اَنْتَ سُبْحَانَكَ اِنِّیْ كُنْتُ مِنَ الظّٰلِمِیْن

(ترجمہ) کوئی معبود نہیں سوائے تیرے، تیری ذات پاک ہے، میں ہی حد سے نکلنے والوں میں سے ہوں۔

حضرت فضالہ بن عبیدؓ کی حدیث:

حضرت فضالہ بن عبیدؓ سے روایت ہے کہ جناب رسول اللہ ﷺ نے ارشاد فرمایا:

دعوة ذی النون فی بطن الحوت ''لَآ اِلٰهَ اِلَّآ اَنْتَ سُبْحَانَكَ اِنِّیْ كُنْتُ مِنَ الظّٰلِمِیْن'' لم يدع بها رجل مسلم قطالاستجاب اللّٰه له.

اسمِ اعظم (۶)

قل اللهم مالک الملک .

حضرت ابوالدرداءؓ اور ابن عباسؓ کی حدیث:

حضرت ابوالدرداء اور حضرت ابن عباس رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ جناب رسول اللہ ﷺ نے ارشاد فرمایا:

اِسْمُ اللّٰهِ الْاَعْظَمُ الَّذِیْ اِذَا دُعِیَ بِهٖ اَجَابَ فِیْ هٰذِهٖ الْاٰیَة ''قُلِ اللّٰهُمَّ مَالِكَ الْمُلْكِ الى قوله بغير حساب'' (الجامع الصغیر، حدیث ۱۰۳۳ او ضعفہ)

(ترجمہ) اللہ کا اسم اعظم کہ جب اس کے ساتھ اللہ کو پکارا جائے تو وہ مانگنے والے کی دعا کو سنتا ہے اس آیت میں ہے

قُلِ اللّٰهُمَّ مَالِكَ الْمُلْكِ تُؤْتِی الْمُلْكَ مَنْ تَشَاءُ وَ تَنْزِعُ الْمُلْكَ مِمَّنْ تَشَاءُ وَ تُعِزُّ مَنْ تَشَاءُ وَ تُذِلُّ مَنْ تَشَاءُ بِیَدِكَ الْخَیْرُ اِنَّكَ عَلٰی كُلِّ شَیْءٍ قَدِیْرٌ ہ تُوْلِجُ الَّیْلَ فِی النَّهَارِ وَ تُوْلِجُ النَّهَارَ فِی الَّیْلِ وَتُخْرِجُ الْحَیَّ مِنَ الْمَیِّتِ وَ تُخْرِجُ الْمَیِّتَ مِنَ الْحَیِّ وَ تَرْزُقُ مَنْ تَشَاءُ بِغَیْرِ حِسَابٍ .'

(سورۃ آل عمران: ۲۶، ۲۷)

(ترجمہ) آپ کہہ دیجئے اے اللہ اے مالک الملک تو جسے چاہتا ہے حکومت دیتا ہے اور جس سے چاہتا ہے چھین لیتا ہے اور جسے چاہتا ہے عزت دیتا ہے اور جسے چاہتا ہے ذلت دیتا ہے خیر تیرے ہی قبضہ میں ہے، بے شک تو ہر چیز پر قادر ہے۔

اسمِ اعظم (۷)

الم — حم — طس

علامہ جلال الدین سیوطیؒ نے تفسیر در منثور، ج۔۱، ص۔۲۲، میں ابن جریج اور ابن ابی حاتم کی تفاسیر کے حوالہ سے حضرت عبداللہ ابن عباسؓ سے روایت نقل کی ہے کہ الم — حم — طس اللہ تعالیٰ کے اسم اعظم ہیں۔

اسمِ اعظم (۸)

ن

اس کے متعلق بھی علامہ جلال الدین سیوطی رحمۃ اللہ علیہ نے حضرت ابن عطیہ کے حوالہ سے اپنی مشہور کتاب الاتقان جلس ۲ ص ۹ پر لکھا ہے کہ یہ اسم اعظم ہے۔ امام ابن جریر طبری رحمۃ اللہ علیہ نے اپنی صحیح سند کے ساتھ حضرت عبداللہ بن مسعودؓ سے بھی نقل کیا ہے کہ یہ ''ن'' اللہ تعالیٰ کا اسم اعظم ہے۔

اسمِ اعظم (۹)

سورۃ الاخلاص

قل هو الله احد . الله الصمد . لم يلد ولم يولد . ولم يكن له كفوا احد ۔ خزینۃ الاسرار میں بھی نصرت آفندی نے لکھا ہے کہ اللہ کا اسم اعظم سورۃ اخلاص ہے تفصیل اس کی یہ ہے کہ سورۃ اخلاص کو ایک ہزار مرتبہ ایک ہی مجلس میں صرف شروع میں بسم اللہ پڑھنے کے ساتھ تلاوت کیا جائے بعد میں جتنی دفعہ بھی پڑھی جائے وہاں بسم اللہ چھوڑ دے اور اس کی تلاوت کے دوران دنیا کی کوئی بات نہ کرے یہی اسم اعظم ہے

فائدہ: بعض علماء فرماتے ہیں جو شخص سورت اخلاص کی تلاوت کثرت سے کرے گا وہ ہر خیر کو حاصل کرے گا اور دنیا و آخرت کے ہر شر سے محفوظ رہے گا اور جو بھوک کی حالت میں پڑھے گا سیر ہو جائے گا اور جو پیاس کی حالت میں پڑھے گا وہ سیراب ہو جائے گا۔

اسمِ اعظم (۱۰)

حضرت آدمؑ کی دعا

بعض علماء کے نزدیک اللہ تعالیٰ کا اسم اعظم حضرت آدم علیہ السلام کی یہ دعا ہے: رَبَّنَا ظَلَمْنَا اَنْفُسَنَا وَاِنْ لَّمْ تَغْفِرْ لَنَا وَتَرْحَمْنَا لَنَكُوْنَنَّ مِنَ الْخٰسِرِیْنَ۔

ترجمہ: ''اے ہمارے پروردگار! ہم نے اپنی جانوں پر ظلم کیا ہے اگر آپ نے ہمیں نہ بخشا اور ہم پر رحمت نہ کی تو ہم نقصان اٹھانے والوں میں سے ہو جائیں گے۔ یہ وہ کلمات ہیں جو اللہ تعالیٰ نے حضرت آدمؑ کو تعلیم فرمائے تھے اور حضرت آدمؑ کی دعا قبول فرمائی تھی۔ حضرت ابن عباسؓ سے مروی ہے کہ اس دعا کے اسم اعظم ہونے کی وجہ یہ ہے کہ اسم اعظم کی خصوصیت یہ ہے کہ اس کے بعد کی دعا قبول فرمائی تھی۔

اے عمار تجھے خوشخبری ہو کہ تجھے باغی گروہ قتل کرے گا۔ (کنوز الحقائق)

دیدارِ رسول ﷺ کیلئے آزمودہ درود اور وظائف (قسط نمبر3)

ع م
صاحب

''حزب الاعظم'' مطبوعہ نظامی کانپور ۱۲۹۵ھ میں درج ہے جس کو صاحب ''بیاضِ مدنی'' نے بھی لکھا ہے کہ حضور اکرم ﷺ کی زیارت کے لئے جمعہ کی شب سے ابتداء کرے اور ۲۱ دن تک متواتر اس کو پڑھے انشاء اللہ آپ ﷺ کی زیارت سے مشرف ہوگا پہلے سو بار درود شریف پھر ''سورۃ کوثر'' ایک ہزار مرتبہ پھر سو بار درود شریف پڑھ کر اللہ تعالیٰ سے زیارت کا سوال کرے. یہ ضروری ہے کہ یہ وظیفہ پڑھنے کے بعد نہ کوئی کام کرے اور نہ کلام کرے اور سو جایا کرے اور اپنی حرکات وسکنات کو اپنے امکان کے مطابق تتبع سنت کرے ''مجموعہ مجرب عملیات'' میں مولوی فضل کریم نقشبندی قادری چشتی جالندھری لکھتے ہیں کہ عامل کو چاہیئے کہ ربیع الاوّل کے پہلے پیر کی رات کو نہا دھو کر پاک وصاف کپڑے پہنے اور علیحدہ پاک مکان میں داخل ہو کر پھر خوشبو لگا کر جائے نماز پر بیٹھ کر پہلے گناہوں اور خطاؤں سے تائب ہو کر استغفار پڑھے. توبہ کرنے میں جتنا زیادہ وقت لگے اتنا ہی اچھا ہے. پھر ایک سوایک بار کوئی سا درود شریف پڑھے اور تین بار سورۃ یاسین اور پانچ مرتبہ سورۃ الحمد شریف پڑھے بعد ازاں نمازِ تہجد پڑھ کر درود شریف کا ورد کرتا ہوا محوِ خواب ہو جائے انشاء اللہ آنحضرت ﷺ کی زیارت سے مشرف ہوگا.

''اورادِ اعظم'' حصہ اوّل میں عبدالغفور کنڈوری صاحب خواص ''سورہ یاسین'' کے باب میں لکھتے ہیں کہ اگر کوئی آدمی چاہے کہ حضرت پیغمبر رسولِ خدا ﷺ کی خواب میں زیارت کرے تو وہ سات دن اس سورۂ شریفہ کو سات مرتبہ روزانہ بلا ناغہ پڑھا کرے انشاء اللہ تعالیٰ جمعرات کو حضرت محمد رسول ﷺ کو خواب میں دیکھے گا اور کوئی حاجت بھی ہوگی تو وہ بھی پوری ہو جائے گی.

''فقری مجموعہ وظائف'' میں علامہ عالم فقری فضائل سورۃ مزّمل کے بارے میں لکھتے ہیں کہ آپ ﷺ کی زیارت باسعادت حاصل کرنے کے لئے سورۃ مزّمل کو روزانہ تہجد کے وقت پڑھیں یا سوتے وقت پڑھیں انشاء اللہ ضرور زیارت ہوگی. (مجموعہ اعمال رضا) (اورادِ اعظم حصہ اول)

''اعمال سورۃ مزّمل شریف'' میں عبداللہ نقشبندی مجدّدی حنفی لکھتے ہیں کہ زیارت رسول ﷺ کے لئے جملہ مکروہات شرعیہ سے تائب ہو کر شب جمعہ کو اوّل شب غسل کر کے نماز عشاء کے بعد بارہ رکعت نماز پڑھے. ہر رکعت میں بعد فاتحہ کے ایک بار سورۃ مزّمل پڑھے نماز سے فارغ ہو کر ہزار بار درود شریف پڑھ کر بستر طاہر یا مصلّے پر روبہ قبلہ سو رہے. چند روز تک یہ عمل کرے انشاء اللہ زیارت سے مشرف ہوگا (نافع الخلائق از مولوی محمد زوار خان صاحب) شب جمعہ کو اکتالیس بار سورۂ مزّمل پڑھ کر سوئے تو بھی مشرف ہوگا (مجموعہ اعمال رضا)

''اعمال سورۃ مزّمل شریف'' میں محمد عبداللہ نقشبندی مجدّدی حنفی زیارتِ رسول ﷺ کے لئے شب پنجشنبہ کو ۲۵۰ بار سورۃ مزّمل معہ اوّل وآخر درود شریف سو بار پڑھ کر ثواب آنحضرت ﷺ کے حضور نذر کرے اگر اسی رات زیارت سے مشرف نہ ہو تو چند شب تک ایسا ہی کرے. جگہ کو پاک صاف رکھے، خوشبو سلگائے. اپنا لباس بھی پاک اور معطر رکھے پڑھنے کے بعد اُسی جگہ سو رہے انشاء اللہ ضرور زیارت سے مشرف ہوگا۔

''شفاء القلوب'' میں ہے کہ جو شخص جمعرات کی رات کو نفلوں میں بعد از سورۃ فاتحہ، سورۃ اخلاص ہزار بار اور یہ درود پاک پڑھے گا ایک ہفتہ کے اندر خیر الانام نبی کریم ﷺ کی زیارت سے مشرف ہوگا درود پاک یہ ہے

اَللّٰهُمَّ صَلِّ عَلٰى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ وَّآلِهٖ عَدَدِ مَا خَلَقْتَ اَللّٰهُمَّ صَلِّ عَلٰى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ وَّآلِهٖ مِلْءَ مَا خَلَقْتَ. اَللّٰهُمَّ صَلِّ عَلٰى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ وَّآلِهٖ عَدَدِ كُلِّ شَيْءٍ اَللّٰهُمَّ صَلِّ عَلٰى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ وَّآلِهٖ مِلْءَ شَيْءٍ اَللّٰهُمَّ صَلِّ عَلٰى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ وَّ آلِهٖ مِلْءَ مَا اَحْصَاهُ كِتَابُكَ اَللّٰهُمَّ صَلِّ عَلٰى مُحَمَّدٍ وَّعَلٰى آلِهٖ عَدَدَ امَا اَحَاطَ بِهٖ عِلْمُكَ.

حضرت خواجہ فرید گنج شکر رحمتہ اللہ علیہ نے ''فضائل'' میں بیان کیا ہے کہ دنیا میں آٹھ نُجباء ہر وقت موجود رہتے ہیں حضرت امام ابراہیم بلخی رحمتہ اللہ علیہ ایسے حضرات کو ایک بار مسجد اقصیٰ میں ملے ہر ایک نے ایک ایک بات بتائی جسے حضرت ابراہیم بلخی رحمتہ اللہ علیہ ساری عمر دہراتے رہے. وہ بات دراصل یہی درود پاک تھی جس کی ادائیگی میں انہوں نے ایک دِن کا بھی ناغہ نہیں کیا. اس درود پاک سے زیارتِ رسول ﷺ کے علاوہ اور بھی بہت سے روحانی تصرفات حاصل ہوتے ہیں

حضرت تجمل حسین جلالپوری رحمتہ اللہ علیہ اپنی کتاب ''نظام الدین'' میں لکھتے ہیں کہ یہ درود پاک ربیع الاوّل کے مہینہ کی تمام تاریخوں میں ایک ہزار ایک سو پچیس مرتبہ بعد نماز عشاء پڑھے تو ضرور اس کو زیارت آنحضرت ﷺ ہوگی وہ درود پاک یہ ہے.

اَللّٰهُمَّ صَلِّ عَلٰى مُحَمَّدٍ وَّعَلٰى آلِ مُحَمَّدٍ كَمَا صَلَّيْتَ عَلٰى اِبْرَاهِيْمَ وَعَلٰى آلِ اِبْرَاهِيْمَ اِنَّكَ حَمِيْدٌ مَّجِيْدٌ.

(جواہر غیبی) (رکن الدّین)

ماہ ربیع الاوّل حضرت رسول ﷺ کی پیدائش مبارک اور وصال پاک کا مہینہ ہے. پہلی تاریخ سے بارہ ربیع الاوّل تک روزانہ جو مسلمان بیس رکعت نفل پڑھے. ہر رکعت میں اکیس ۲۱ بار سورۂ اخلاص پڑھے اور ثواب اِس کا روح پر فتوح حضرت رسول اقدس ﷺ کو پہنچائے اور بعد سلام درود شریف سو مرتبہ پڑھے تو ایسے شخص کو آپ ﷺ نے خواب میں جنت کی بشارت دی ہے تمام مشائخ عظام اور بزرگانِ دین اس سے متفق ہیں (سیرت النبیؐ بعد از وصال النبی جلد دوم) (فضائل الایام الشہور) (حرز سلیمانی)

حضرت تجمل حسین جلالپوری رحمتہ اللہ علیہ اپنی کتاب ''نظام الدین'' میں لکھتے ہیں کہ کتاب الاوراد میں ہے کہ جب چاند ربیع الاوّل کا نظر آوے اُس رات کو سولہ رکعت نفل پڑھے دو رکعت کی نیت سے ہر رکعت میں بعد فاتحہ کے قُلْ هُوَ اللّٰه تین تین بار پڑھے. بعد از نوافل یہ درودِ پاک ایک ہزار مرتبہ پڑھے

اَللّٰهُمَّ صَلِّ عَلٰى مُحَمَّدِنِ النَّبِيِّ الْاُمِّيِّ وَرَحْمَةُ اللّٰهِ وَبَرَكَاتُهٗ

بارہ دن تک پڑھے پس دیکھے گا جنابِ رسولِ خدا ﷺ کو خواب میں، مگر بعد از نماز عشاء اس کو پڑھے اور باوضو سوئے. (ماہنامہ ضیائے مدینہ ستمبر ۱۹۹۳ء) (فضائل الایام الشہور) ''احسن الکلام فی فضائل الصلوٰۃ والسلام'' میں حضرت مولانا شبلی رحمۃ اللہ علیہ فرماتے ہیں کہ زیارت رسول ﷺ کے لئے درج ذیل درود شریف ہر شب جمعہ کو خواہ ایک بار پڑھے زیارت نصیب ہوگی درود پاک یہ ہے.

اَللّٰهُمَّ صَلِّ عَلٰى سَيِّدِنَا مُحَمَّدِنِ النَّبِيِّ الْاُمِّيِّ الْحَبِيْبِ الْعَالِي الْقَدْرِ الْعَظِيْمِ الْجَاهِ وَعَلٰى آلِهٖ وَصَحْبِهٖ وَسَلِّمْ.

(خزینہ فضائل برکات) (افضل الصلوٰۃ علیٰ سید السادات)

اللہ کے نزدیک دنیا کی حیثیت ایک مچھر کے پر کے برابر بھی ہوتی تو اللہ کافر کو پانی کا گھونٹ بھی نہ پلاتا۔

(الحدیث)

مخلوق سے بہت بغض والا اللہ کے نزدیک وہ ہے جو اپنے عیال پر بخل کرے۔ (بخاری، مسلم)

تحقیق: حکیم محمد طارق محمود عبقری مجذوبی چغتائی

بھگوان کی قسم آج تک یہ نسخہ کسی کو نہیں دیا

کلونجی اور سعفہ: کلونجی اور مہندی پیس کر سرکہ میں حل کر کے سر پر ہر تیسرے دن ایک گھنٹہ کے لئے لگانا گنج کیلئے مفید تر ہے اگر اس عمل کو کچھ عرصہ تک مستقل کیا جائے تو تسلی بخش حالت کا مشاہدہ ہوتا ہے اور کئی مریض تندرست ہو چکے ہیں دراصل کلونجی کے اثرات جد جلد کے مسامات اور بالوں کی جڑوں تک بآسانی پہنچ جاتے ہیں اسلئے یہ نسخہ ایسے مریضوں کیلئے نوید مسرت ہے۔ ایک صاحب جن کی عمر 32 سال لیکن مونچھیں ندارد بہت علاج معالجے کے بعد جب بندہ سے رابطہ کیا مذکورہ نسخہ عرض کیا لیکن ایک خاص شرط کے ساتھ کہ اس نسخہ کو مستقل کم از کم تین ماہ یکسوئی، توجہ کے ساتھ استعمال کیا جائے موصوف نے وعدہ کیا اور توجہ سے استعمال کیا نتائج سے پرامید ہوئے۔

ایک کامیاب نسخہ یا سینے کا راز: ایک مریض نے دوران ملاقات اپنا واقعہ سنایا کہنے لگا کہ میں انڈیا کے سفر کے دوران ایک مشہور ہندو حکیم کے پاس گیا جو کہ جوڑوں کے درد اور ریح بادی کے امراض میں کامل اور ماہر مانا جاتا تھا میں نے اپنا تعارف کرایا کچھ دیر بیٹھا رہا واپس اپنے رشتہ داروں کے گھر چلا گیا پھر میرا روزانہ ان کے دواخانہ پر آنا جانا شروع ہو گیا چونکہ میرا قیام وہاں کچھ ماہ تھا اور کام کاج کچھ نہ تھا فرصت کے ایام کو گزارنے کے لئے میں ان کے پاس بیٹھنے لگا ان کی بھی شفقت اور محبت ہو گئی۔ ایک دن فرمانے لگے کہ میں بھگوان کی کرپا سے اپنے فن میں کامیاب ہوں اور آج بھگوان کی قسم اٹھا کر کہتا ہوں کہ یہ نسخہ کسی کو بھی نہیں دیا اور نہ ہی دینے کا ارادہ ہے لہٰذا کئی لوگ محنت اور کوشش کر کے تھک گئے لیکن میں نے نسخہ کسی کو بھی نہیں دیا آج آپ کو دے رہا ہوں اس کو محفوظ رکھنا میں نے شکریہ سے وہ نسخہ لکھ لیا۔ ھوالشافی: میتھرے یا میتھے کے بیج کلونجی اجوائن ہر ایک ہم وزن کوٹ پیس کر سفوف تیار کر دیں آدھا چمچ دن میں ۳ یا ۴ بار پانی کے ہمراہ کچھ عرصہ مستقل استعمال کریں انشاءاللہ بدن کے بے شمار امراض میں حاکم بدن ہے اس نسخہ کے سننے کے بعد کاغذ جیب میں ڈال لیا لیکن اس کی اہمیت کا احساس نہیں تھا اور اس کی اہمیت کا احساس اس وقت ہوا جب میری بیوی اس مرض میں مبتلا ہو گئی اس کے تمام جوڑ بندھ گئے اور معزور ہو گئی ہاتھ پاؤں کی حرکت ختم ہو گئی تمام علاج معالجے کے بعد اس ہندو حکیم کا نسخہ اور گفٹ یاد آیا بے دلی اور مجبوری میں اس نسخے کو بنایا اور استعمال کیا چونکہ ہر علاج معالجے سے مایوس ہو گیا تھا اسلئے کچھ عرصہ مستقل یہ نسخہ استعمال کرایا پہلے تو افاقہ کم محسوس ہوا پھر رفتہ رفتہ شفا کے اثرات قریب تر ہوتے گئے حتیٰ کہ میری بیوی مکمل شفایاب ہو گئی۔ اس کرشمے کے بعد میں نے یہ نسخہ لوگوں میں مفت دینا شروع کر دیا جس کی وجہ سے ہزاروں مریض شفایاب ہو گئے۔ مذکورہ نسخہ تمام اعصابی دردوں کمزوری ریح بادی کے امراض گیس تبخیر جوڑوں کے درد وغیرہ کے لئے اکسیر لاجواب ہے۔

کلونجی کا عجیب وغریب طریقہ: کلونجی ایک پاؤ، لیموں کا رس آدھا کلو اجوائن دیسی ایک پاؤ ادرک کا رس آدھا کلو تمبہ یا حنظل کا رس آدھا کلو پانی اور ادویات کو آپس میں ملا کر محفوظ رکھیں گرمیوں میں اندر رکھیں اور سردیوں میں دھوپ میں رکھیں جب خشک ہو جائے تو پیس کر محفوظ کر رکھیں۔ مقدار خوراک چوتھائی چمچ چائے والا دن میں چار بار پانی کے ہمراہ استعمال کریں فوائد معدہ کی گیس تبخیر بدہضمی کھٹے ڈکار' کھانا منہ کو آنا' کھانے کا ہضم نہ ہونا کے لئے دن میں چار بار استعمال کریں ایسے مریض جو ایک نوالہ ہضم نہیں کر سکتے جن میں بھوک کی کمی ہو کھایا پیا لگتا نہ ہو کے لئے یہ نسخہ اکسیر بے خطا ہے حتیٰ کہ بھوک لگانے کے لئے اور ہضم کرنے کے لئے اللہ تعالیٰ کی قدرت میں اکسیر ہے۔ اگر اس سفوف کو فل سائز بڑے کیپسول میں بھر لیا جائے اور ایک سے دو کیپسول دن میں ۳ بار استعمال کئے جائیں تو کھانے میں آسانی زیادہ ہو گی ایسے مریض جو بادی بواسیر میں مبتلا ہوں ان کے لئے اس کا مستقل استعمال بہت فائدہ مند ہے حتیٰ کہ وسیع تجربات کے بعد یہ بات سامنے آئی کہ جب شوگر کے مریضوں نے اس نسخہ کو استعمال کیا تو حیرت انگیز طور پر شوگر میں کمی محسوس کی اور مرض میں روز بروز انحطاط ہوا۔ موجودہ بے عمل زندگی جس میں مرغن غذاؤں کے کھانے کے بعد کرسی یا سیٹ پر بیٹھ جانا اور جسم کا بے حرکت ہو جانا۔ ایسی حالت میں معدہ غذا کو صحیح طور پر ہضم نہیں کر پاتا۔ عفونت اور سڑاند معدہ میں پیدا ہو کر گیس اور تبخیر کا پیش خیمہ بن جاتی ہے یوں ایک تندرست آدمی طرح طرح کے پیچیدہ امراض میں مبتلا ہو جاتا ہے یعنی پیٹ کا بڑھنا دائمی قبض' اجابت کا غیر تسلی بخش آنا منہ میں پانی اور رال بہنا بھوک کی کمی حتیٰ کہ ان امراض کے بعد جب یہی تبخیر اور گیس دل کی طرف متوجہ ہوئی ہے تو ایک اچھا خاصا صحت مند آدمی ماہر امراض قلب کی تلاش مین نکل پڑتا ہے شوگر اسے گھیر لیتی ہے نفسیاتی امراض ڈیپریشن اس کے لئے سر درد بن جاتا ہے حتیٰ کہ زندگی اس کے لئے وبال جان سے کم نہیں ہوتی ایسی تمام حالتوں میں مذکورہ نسخہ کا استعمال پیام شفا بن کر گوہر مکنون سے کہیں زیادہ مریض کے لئے امرت ساگر اور آب حیات بن جاتا ہے وہ شخص مایوس و نامراد بن کر ایام زندگی گن رہا ہوتا ہے جب وہی بطل حریت اس نسخہ شفا کو آرزوؤں اور تمناؤں کی کلی سمجھ کر دہن میں آب امرت کے ساتھ نگلتا ہے تو یہی کلی چیخ کر پھول بن جاتی ہے اور اپنی خوشبو سے اس کے دل و دماغ کو معطر کرتی ہے اور حقیقی شفا آدمی کے قدم چھو لیتی ہے۔

کلونجی کا تیل: اگر کلونجی کو مکمل مع بیج یعنی سالم استعمال کیا جائے تو مطلوبہ فوائد میسر آ جائیں گے اگر اس کا تیل کولہو یا مشین کے ذریعے نکلوا کر استعمال کیا جائے تو بہت مفید ہو گا اگر خود تیل نکلوا لیا جائے تو بہتر ورنہ قابل اعتماد جگہ سے لیا جائے۔ نکتہ! کلونجی کو تیل نکلوانے سے قبل بالکل صاف کر لیا جائے کیونکہ بعض اوقات کسی دوسرے پودے کے بیج اس میں ملے ہوئے ہوتے ہیں جن سے فوائد میں کمی ہو جاتی ہے کیونکہ بندہ کے پاس اپنی بڑی مشین ہے اور اسی کے ذریعے تیل نکلواتا ہے ایک دفعہ تیل کے فوائد میں کمی آ گئی بہت تحقیق کی لیکن پتہ نہ چلا آخر کار جستجو کے بعد یہ علم ہوا کہ یہ سب کمال اس کلونجی میں موجود ان دوسرے بیجوں کا تھا۔ کلونجی سے تیل بہت ہی کم نکلتا ہے اور خالص تیل گاڑھا سیاہی مائل ہوتا ہے ۵ کلو کلونجی سے زیادہ سے زیادہ تیل آدھا کلو سے بھی کم نکلتا ہے یہ تمام میرا تجربہ ہے۔

مشاہدات وتجربات: (مرہم کلونجی)

ایک صاحب جو کہ طب اور حکمت سے کچھ سوجھ بوجھ رکھتے تھے اپنے تجربات بیان کرنے لگے کہ میرا دوست ایک مرہم لوگوں میں تقسیم کرتا تھا لیکن یہ مرہم کا نسخہ کسی کو نہیں بتاتا تھا آخر ایک دن کسی غرض اور مجبوری کے سلسلے میں میرے پاس آیا میں چونکہ موقعہ کی تلاش میں تھا اس لئے پہلا سوال اسی نسخہ کا کیا جو کہ موصوف نے فوراً کاغذ پر لکھ دیا اور تصدیق کر دی کہ یہ نسخہ وہی ہے۔ ھوالشافی کلونجی ۵۰ گرام روغن زیتون ۵۰ گرام شہد ۲۰۰ گرام ترکیب تیاری کلونجی پیس کر بالکل باریک میدہ کر دیں اور پھر اس کو شہد اور زیتون میں ملا کر مرہم تیار کریں اور محفوظ رکھیں فوائد تمام قسم کے پھوڑے پھنسی داد زخم چوٹ اور اعصابی کھچاؤ کے لئے مفید ہے (دو وقت مرہم لگائیں) نوٹ یہ نسخہ جوڑوں کے دردوں کے مریضوں کیلئے آزمایا جا چکا ہے ایسے مریض ایک چمچ اسی مرہم کا کھائیں دن میں تین بار پانی یا نیم گرم دودھ کے ہمراہ مستقل فالج لقوہ اور پرانے کمر جوڑوں کے دردوں کیلئے لاجواب دوا ہے ایسے مریض اسی مرہم کی مالش یا لیپ کر کے اور اوپر کپڑا یا پلاسٹک کا لفافہ باندھ لیں نسخہ کی قدر کریں بہت لاجواب فارمولہ ہے حتیٰ کہ اسے معدے گیس اور تبخیر کے مریضوں میں بھی اکسیر پایا ہے۔ (جاری ہے)

ملحوظِ خاص

قرآنی آیات اور احادیث کی اردو عربی تحریر میں اگر کمپوزنگ کی غلطی رہ گئی ہو تو ضرور اطلاع کریں، حتی المقدور کوشش کے باوجود بھی کہیں کمی بیشی ہو سکتی ہے، آپ کے مشکور ہونگے۔ اللہ تعالیٰ ہمیں حق، سچ لکھنے کی توفیق عطا فرمائے۔

سخت دل والا آدمی اللہ تعالیٰ (کی رحمت) سے سب سے زیادہ دور ہے۔ (ترمذی)

حصول علم وکمال میں مجاہدات کی لازوال داستانیں

پہلے انسان کا پہلا کام

1۔امام بخاری رحمتہ اللہ نے صحیح بخاری میں ذکر کیا ہے کہ حضرت ابو ہریرہؓ فرماتے ہیں کہ نبی کریم ﷺ نے ارشاد فرمایا کہ اللہ سبحانہٗ وتعالیٰ نے حضرت آدم علیہ السلام کو ان کی صورت پر پیدا فرمایا ان کا قد ساٹھ ہاتھ لمبا تھا جب پیدا کر چکے تو فرمایا جا کر اس جماعت کو سلام کرو (فرشتوں کی جماعت بیٹھی ہوئی تھی) وہ جو ہدیہ تم کو دیں وہ سن لو وہ تمہارا اور تمہاری اولاد کا ہدیہ ہے حضرت آدم علیہ السلام نے ان کو السلام علیکم کہا انہوں نے جواب میں وعلیکم السلام ورحمتہ اللہ کہا فرشتوں نے ورحمتہ اللہ کا اضافہ کیا پس جو بھی جنت میں داخل ہوگا وہ حضرت آدم کی صورت پر ہوگا اس کے بعد سے مسلسل لوگوں کے قد اب تک کم ہوتے چلے آرہے ہیں

علماء نے اس حدیث کی تشریح میں فرمایا کہ حدیث کے یہ الفاظ کہ جا کر اس جماعت کو سلام کر یا وہ جو ہدیہ دیں وہ سن لیں میں اس بات پر دلالت ہے کہ فرشتوں کی وہ جماعت حضرت آدم علیہ السلام سے دور تھی اور اس میں طلب علم کے لئے سعی کرنے کی دلیل ہے اور یہ کہ طلب علم کے لئے سب سے پہلے سیدنا آدم علیہ السلام نے سعی کی۔

حصول علم سے استغنا نہیں

(۲) امام بخاری نے نقل کیا ہے کہ حضرت عبداللہ بن عباسؓ اور حر بن قیس فزاری کا صاحب موسیٰ کے بارے میں اختلاف ہوا کہ وہ کون تھے حضرت ابن عباسؓ نے فرمایا کہ وہ حضرت خضر علیہ السلام تھے۔

حضرت ابی بن کعب رضی اللہ عنہ کا ان پر گزر ہوا تو حضرت ابن عباسؓ نے ان کو بلا کر فرمایا کہ میرا اور میرے ساتھی کا صاحب موسیٰ کے بارے میں اختلاف ہوا ہے جن کی ملاقات کے لئے حضرت موسیٰ نے راہنمائی طلب کی تھی کہ وہ کون تھے؟ کیا آپ نے نبی کریم ﷺ کو ان کے بارے میں کچھ فرماتے ہوئے سنا ہے؟ انہوں نے کہا کہ ہاں! میں نے نبی کریم ﷺ سے سنا: آپ ارشاد فرما رہے تھے کہ حضرت موسیٰ علیہ السلام بنی اسرائیل کی ایک جماعت میں تشریف فرما تھے کہ ایک شخص آیا اور اس نے کہا کہ آپ سے کوئی بڑا عالم ہے حضرت موسیٰ نے جواب میں فرمایا کہ نہیں! اللہ کریم نے حضرت موسیٰ کو بذریعہ وحی ارشاد فرمایا کہ ہاں ہمارا بندہ خضرؑ تم سے بڑا عالم ہے حضرت موسیٰ نے ان تک رسائی حاصل کرنے کا راستہ دریافت کیا اللہ نے مچھلی کو ان کے لئے علامت مقرر فرمایا اور فرمایا کہ جہاں یہ مچھلی تم سے گم ہو جائے اس جگہ کی طرف واپس آجانا وہ تم کو وہاں مل جائیں گے یہ دریا میں مچھلی کا نشان دیکھتے رہے تو موسیٰ کے ساتھی جوان نے کہا دیکھئے جب ہم چٹان کے پاس آرام کیلئے ٹھہرے رہے تو میں بھول گیا اور شیطان نے مجھ کو بھلا دیا اس نے سمندر میں اپنی راہ لی تھی اچنبھا ہے حضرت موسیٰ نے کہا یہی تو ہم چاہتے تھے وہاں سے اپنے قدموں کے نشانات دیکھتے ہوئے واپس پلٹے ان دونوں نے حضرت خضرؑ کو پا لیا پھر ان میں وہ مکالمہ اور معاملہ ہوا جو اللہ نے اپنی کتاب میں بیان فرمایا: حافظ ابن حجر رحمہ اللہ نے فتح الباری میں اس حدیث شرح میں فرمایا کہ یہ باب طلب علم کے لئے مشقت برداشت کرنے کے لئے قائم کیا گیا ہے اس لئے کہ جو چیز انسان کو قابل رشک بنائے اس کے حصول کے لئے مشقت برداشت کرنی پڑتی ہے سیدنا حضرت موسیٰ علیہ السلام کی سیادت اور آپ کے مقام رفیع نے آپ کو طلب علم اور اس کے لئے بحر وبر کا سفر کرنے سے نہیں روکا

حدیث میں صرف طلب علم کے لئے بڑی سفر اختیار کرنے کا ذکر ہی نہیں آیا بلکہ علم میں اضافہ کے لئے بحری سف اختیار کرنے کا ذکر ہے سفر میں سفری اخراجات ساتھ لے جانے کی مشروعیت کا ذکر بھی ہے اور ہر حال مین تواضع لازم ہے اور یہ کہ کوئی بڑا آدمی بھی جب کسی سے تعلیم حاصل کرتا ہے تو اس کو بھی عاجزی اختیار کرنی چاہئے اسی وجہ سے حضرت موسیٰ نے حضرت خضر علیہ السلام کے ساتھ ملاقات اور ان سے حصول علم کے اشتیاق کا اظہار کیا تھا اس میں قوم کیلئے تعلیم ہے کہ وہ ان کے طریقہ کو اپنائیں اور اس میں تزکیہ نفس والوں کے لئے تنبیہ ہے کہ وہ تواضع کا راستہ اختیار کریں اس میں اضافہ علم کی فضیلت ہے اگرچہ اس کیلئے مشقت کیوں نہ برداشت کرنی پڑے خطیب البغدادی نے اپنی کتاب ''الرحلۃ فی طلب الحدیث'' میں اس حدیث کو ذکر کرنے کے بعد لکھا ہے کہ بعض اہل علم نے کہا ہے کہ موسیٰ علیہ السلام نے سفر کی جو مشقت اٹھائی اور اس مشقت پر جو صبر کیا اور حضرت خضرؑ کے ساتھ جس طرح عاجزی سے پیش آئے جبکہ حضرت خضرؑ کو حضرت موسیٰ ؑ کے قصد ان کے مقام اور ان کے شرف نبوت کا علم بھی ہو گیا تھا اس میں اس بات پر دلالت ہے کہ اہلِ علم کا مقام ومرتبہ بہت بلند ہے اور یہ کہ جس سے علم حاصل کیا جائے اس کے سامنے تواضع اور عاجزی ہی بہتر ہے۔ درجہ اور مقام کی بلندی کی وجہ سے اگر شاگرد استاد کے سامنے تواضع سے مستغنی ہوتا تو وہ حضرت موسیٰ ؑ ہی ہوتے لیکن جب انہوں نے اہتمام اور کوشش کا اظہار کیا اور جو علم ان کے پاس نہ تھا اس کیلئے وطن سے نکل جانا منظور کر لیا تو اس میں اس بات پر دلالت ہے کہ مخلوق میں کوئی بھی ایسا نہیں جو تواضع کے بغیر اس حال میں بلند ہوا۔ حافظ ابن قیم رحمہ اللہ نے اپنی کتاب مفتاح دار السعادہ میں اہل علم کی فضیلت میں چوبیسویں وجہ یہ لکھی ہے کہ اللہ سبحانہ وتعالیٰ نے ہمارے لئے اپنے برگزیدہ کلیم اللہ جن کے لئے اللہ نے تورات اپنے ہاتھ سے لکھی تھی کا واقعہ حصول علم کے لئے ایک عالم شخص کی طرف سفر کرنے کا ذکر فرمایا۔ اللہ کریم نے ارشاد فرمایا جب موسیٰؑ نے اپنے جوان کو کہا میں نہ ہٹوں گا جب تک نہ پہنچ جاؤں جہاں ملتے ہیں دو دریا یا چلتا جاؤں قرنوں' حضرت موسیٰ کو اس عالم سے ملاقات کی اتنی شدید حرص تھی اور ان سے سیکھنے کی اتنی خواہش پھر جب ان سے ملاقات ہوگئی تو وہ ان کے ساتھ ایسے پیش آئے جیسے ایک طالب علم اپنے استاد کے ساتھ پیش آتا ہے موسیٰ علیہ السلام نے ان کو ہاں کہئے تو میں تیرے ساتھ رہوں اس بات پر کہ مجھ کو سکھلا دے جو کچھ تجھکو سکھلائی گئی ہے بھلی راہ۔ سلام کرنے کے بعد انہوں نے حضرت خضرؑ کے ساتھ رہنے کی اجازت طلب کرنے سے بات کی ابتداء کی کہ آپ کے ساتھ رہنا آپ کی اجازت سے ہوگا اس لئے کہا کہ جو بھلی راہ آپ کو سکھلائی گئی ہے آپ مجھ کو سکھلا دیں اور یہ کہ وہ علم میں اضافہ کے لئے آئے ہیں کسی امتحان اور عیب کے تلاش کے لئے نہیں۔ علم کے شرف وفضیلت کے لئے یہ بات کافی شافی ہے کہ اللہ تعالیٰ کے نبیؑ اور کلیمؑ نے جب ایک عالم شخص کے بارے میں سنا تو آپ کو اس وقت تک قرار نہ آیا جب تک آپ نے ان کے ساتھ رہنے کی اجازت ان سے طلب نہ کر لی یہ طویل سفر اور سفر کی صعوبتیں آپ نے صرف تین مسئلوں کے لئے برداشت کیں۔ (بحوالہ تلاش علم)

بقیہ نفسیاتی مسائل

اہم بات کو کم اہم ظاہر کرتا ہے۔ آپ کے خوف' شرم' جھجک خیالی قلعے بنانے اور تنہائی پسندی کی وجہ آپ کی جنسی کمزوری ہو سکتی ہے اگر ایسا نہیں ہے تو پھر آپ کے ضمیر کی ملامت آپ کی تمام پریشانیوں کی وجہ ہے ضمیر کا ضرورت سے زیادہ حساس ہونا مختلف قسم کی ذہنی الجھنوں کا باعث ہوتا ہے آپ یقیناً کچھ اچھائیوں کے بھی مالک ہوں گے آپ صرف اپنی برائیوں ہی پر نظر نہ رکھیں اگر آپ آزاد خیال لڑکیوں کو شادی کے لئے پسند نہیں کرتے تو یہ اچھی بات ہے تمام لڑکیاں آزاد خیال نہیں ہوتیں۔ شادی کے لئے اپنے والدین کا تعاون حاصل کریں اگر آپ کے والدین آپ کی شادی کے مسئلے پر کوئی توجہ نہیں دیتے تو اس کی ضرور کوئی وجہ ہوگی ممکن ہے کہ ان کی مالی حالت کمزور ہو یہ بھی ممکن ہے کہ آپ ان کی خواہش کے مطابق شادی نہ کرنا چاہتے ہوں شادی کے لئے سازگار حالات پیدا کریں آپ کی موجودہ پریشانیاں شادی کے بعد بڑی حد تک دور ہو جائیں گی اپنے والدین کی باہمی چپقلش میں ادب و احترام کے دائرے میں رہ کر ثالث بالخیر کا کردار ادا کریں اچھی اور سمجھ دار اولاد اپنے ماں باپ کو غلط راستے سے ہٹا کر صحیح راستے پر لا سکتی ہے۔

(گرمی کے) بخار کو (ٹھنڈے) پانی سے (اور سردی کے بخار کو گرم پانی سے) اتارو۔ (بخاری ومسلم)

ہندو عورت کے گلے میں قرآنی تعویذ

تنویر احمد خان

اچانک ایک سانپ نے اس کی عزت بچالی!! سچی چشم دید داستانِ عبرت

زیادہ عرصہ نہیں گزرا کہ ایک برصغیر دو حصوں میں تقسیم کیا گیا۔ ایک حصے کا نام پاکستان، دوسرے کا بھارت رکھا گیا۔ تقسیم ہوتے ہی مسلمان اپنے پیارے وطن پاکستان کی طرف ہجرت کرنے لگے اور ہندو بھارت کی طرف جانے لگے۔ قبل تقسیم کے ہندو مسلمان آپس میں بڑے پیار اور محبت سے رہتے تھے مگر ملک کے حصے ہوتے ہی دونوں کے بھی حصے بخرے ہوگئے۔ ایک قوم دوسری قوم کو اپنے علاقے سے نکالنے کے درپے ہوگئی۔

یہ قصہ سندھ کے ایک اچھے قصبے کا ہے جہاں ایک ہندو گھرانہ رہتا تھا جو کہ صرف میاں بیوی پر مشتمل تھا۔ ان کے پڑوسی مسلمان تھے اور آپس میں بڑے اچھے تعلقات تھے کچھ دنوں بعد ہندو گھرانے کے سرپرست نندلعل نے اپنے مسلمان پڑوسی احمد سے کہا ”بھائی اب ہمیں چلے جانا چاہیے حالانکہ ہمارا دل نہیں چاہتا کہ ہم جہاں پیدا ہوئے ہوں، بڑھے پلے ہوں، وہ جگہ چھوڑ دیں۔ مگر کیا کریں، مجبور ہیں، حالات دن بدن بگڑتے چلے جارہے ہیں۔ کیا پتہ کس دن مسلمان بگڑ جائیں اور ہم لوگوں کا نقصان ہوجائے۔ احمد نے کہا ”نند کیسی باتیں کرتے ہو؟ ہمارے ہوتے ہوئے تم لوگوں کو کوئی نقصان نہیں پہنچ سکتا۔“ مگر چونکہ نندلعل کے دل میں خوف و ہراس پیدا ہوچکا تھا وہ اس کی باتوں پر مطمئن نہیں ہوا اور اس نے گھر میں اپنی بیوی سے کہا کہ جس دن ممکن ہوا ہم اپنے دیش بھارت چلے چلیں گے۔ تم اپنی تیاری مکمل رکھنا۔

تیاری کی یہ بات چیت ہوئے کافی دن گزر گئے۔ ایک دن نندلعل کے برادر نسبتی کا خط آیا جو ان سے کافی دور رہتا تھا کہ ہم لوگ تو ہندوستان جارہے ہیں آپ لوگوں کی کیا رائے ہے؟ اگر تیار ہوں تو ساتھ ہی چلے چلیں۔ نندلعل نے یہ خط اپنے دوست احمد اور بیوی کو دکھایا کہ اب کیا کرنا چاہیے۔ احمد نے صلاح دی کہ گھر میں بالکل تیاری کر رکھیں اور آپ خود اپنے سالے سے مل کر صلاح مشورہ کر آئیں، پھر مل کر جو فیصلہ کریں اسی پر عمل کریں۔ نندلعل نے تجویز پسند کی اور گھر والی کو بالکل تیار رہنے کا حکم دے کر اپنے سالے سے ملنے چلا گیا۔ نندلعل کی بیوی بہت خوبصورت تھی۔ عمر تو اس کی پچیس چھبیس سال تھی مگر اولاد نہ ہونے اور صحت اچھی ہونے کی وجہ سے سولہ سترہ سال کی نظر آتی تھی۔ احمد ایک عرصہ سے اس پر نگاہ رکھتا تھا مگر اس سے کوئی ایسی ویسی بات کرنے کی اس میں ہمت نہیں تھی۔ جب نندلعل اپنے سالے سے ملنے اس کے گاؤں چلا گیا اور گھر پر تیار رہنے کے لئے کہہ گیا تو احمد نے اس سے فائدہ حاصل کرنے کا پروگرام بنایا۔ ایک شام اچانک تانگہ لے کر ہانپتا کانپتا نندلعل کے دروازے پر پہنچ گیا۔ اندر سے نندلعل کی بیوی موہنی نے پوچھا: ”بھائی کون ہو، کیا کام ہے؟“

احمد نے جواب دیا ”بھابھی فوراً تیار ہوجائیں، جو قیمتی چیز ہے مثلاً زیورات اور نقدی وغیرہ وہ اپنے ساتھ لے لیں اور فوراً چلیں۔ بھائی صاحب آٹھ بجے والی گاڑی سے آرہے ہیں ان کے ساتھ ہی آپ کے بھائی وغیرہ بھی ہیں۔ ان کے سیدھے کھوکھراپار جانے کا ارادہ ہے۔ وہ یہاں رک نہیں سکیں گے۔ میری طرف ایک آدمی کے ہاتھ پیغام بھجوایا ہے کہ میں آپ کو اسٹیشن پر پہنچادوں، ٹکٹ وغیرہ وہ آپ کا لے کر آرہے ہیں۔“ نندلعل کی بیوی موہنی چونکہ کافی عرصہ سے احمد کو جانتی تھی اور روز بھارت جانے کی باتیں بھی ہورہی تھیں، سمجھیں کہ واقعی میرے پتی نے کہلوا کر بھیجا ہے۔ فوراً تیار ہوگئی اور جو کچھ نقدی اور زیور تھا، ساتھ لے لیا، باقی کچھ پہلے ہی ادھر ادھر دے چکے تھے۔ رہا سہا سامان اپنے ہمدرد احمد کے حوالے کر دیا۔ احمد نے سارا سامان ایک کمرے میں بند کرکے تالا لگادیا اور موہنی کو تانگے میں بٹھا کر تانگے والے سے کہا، چلو بھائی۔ اسٹیشن زیادہ دور نہیں تھا مگر تانگہ بہت دیر سے مسلسل چل رہا تھا۔ اس سے موہنی کو کچھ شک ہوا۔ اس نے منہ پر سے پلو ہٹا کر (یاد رہے سندھ کی ہندو عورتیں منہ پر گھونگھٹ کی قسم کا پردہ کھینچے رکھتی ہیں) ادھر ادھر دیکھا تو راستہ ہی بدلا ہوا نظر آیا۔ اس نے احمد سے پوچھا کہ ”بھائی ہم کدھر جارہے ہیں، یہ تو اسٹیشن کا راستہ نہیں ہے۔“ چالاک احمد نے جواب دیا ”بھابھی گھبراؤ مت ہم اسٹیشن پر ہی پہنچیں گے۔ ہم اگر اسٹیشن میں روڈ سے جاتے تو لوگ ہمیں دیکھتے، اس لئے ہم نے جنگل کا راستہ اختیار کیا ہے تاکہ کسی کو پتہ نہ چلے کہ آپ لوگ کہاں گئے“ موہنی یہ سن کر خاموش ہوگئی۔ کچھ دور چل کر اچانک تانگہ رک گیا۔ موہنی یہ دیکھ کر کانپ گئی کہ چاروں طرف جنگل ہی جنگل ہے۔ ابھی وہ اچھی طرح سوچ بھی نہ پائی تھی کہ اسے احمد کی آواز آئی: ”جان من! اب اُتر بھی آؤ، کب تک ایسے ہی تانگے میں بیٹھی رہوگی۔ اپنی اداؤں سے اس دل کو تسکین پہنچاؤ جو کہ پتہ نہیں کب سے تمہارے فراق میں تڑپ رہا ہے۔“ موہنی نے کہا ”احمد کچھ شرم کرو، میں نے تمہیں بھائی اور تم نے مجھے بہن بنایا ہوا ہے۔ اس مقدس رشتے کی کچھ لاج رکھو۔“ مگر احمد پر شیطان سوار تھا۔ اس نے موہنی کا ہاتھ پکڑ کر جھٹکے سے اپنی طرف کھینچا اور کہا ”میری رانی مقدس رشتے بعد میں دیکھیں گے۔ یہ رشتے محض ایک ڈھکوسلے ہیں پہلے تم میرے زخمی دل پر مرہم رکھو۔ ان نشیلی آنکھوں کی شراب پلا کر مجھے مدہوش کردو۔ ایسے مواقع بہت کم ملتے ہیں اور تم چاہتی ہو کہ ایسا موقع میں رشتے کے نام پر کھودوں۔ اس موقع سے کچھ تم فائدہ اٹھاؤ کچھ مجھے اٹھانے دو۔ آؤ، قریب آؤ!“ موہنی ایک زخمی پرندے کی مانند بے بس کھڑی آنسو بہا رہی تھی۔ احمد نے ایک دفعہ پھر اس کی طرف ہاتھ بڑھایا موہنی جھپٹ کر پیچھے ہٹ گئی۔ اس نے رحم طلب نگاہوں سے تانگے والے کی طرف دیکھا، مگر اس کی آنکھوں میں بھی ہوس کے شعلے ناچتے ہوئے نظر آئے، آخر موہنی نے دونوں ہاتھ جوڑ کر احمد سے کہا ”احمد! خدا کے واسطے مجھے برباد نہ کرو۔ میں کہیں کی نہ رہوں گی۔ تمہیں کچھ حاصل نہ ہوگا اور میں برباد ہوجاؤں گی۔ تمہیں خدا کے پیارے رسولؐ کا واسطہ، میری عزت نہ برباد کرو۔ میرے پاس جتنا بھی پیسہ ہے وہ لے لو، میرے سارے زیورات لے لو۔ ان پیسوں اور زیورات سے تمہیں مجھ سے بھی کئی گنا زیادہ حسین عورتیں مل جائیں گی۔ ان سے اپنی آگ بجھا لو۔ مجھے چھوڑ دو۔ میں زندگی بھر تمہاری احسان مند رہوں گی۔“ احمد نے جواب دیا: ”زیور اور پیسہ تو ویسے بھی میرے ہیں، اس کے ساتھ ساتھ تم بھی ہو۔ اگر سیدھی طرح باز نہ آؤ گی تو مجھے زبردستی کرنی پڑے گی۔ بولو کیا کہتی ہو۔“ موہنی خاموش کھڑی رہی۔ احمد نے جھپٹ کر موہنی کو پکڑ لیا۔ موہنی تڑپتی اور احمد کی گرفت سے نکلنے کی کوشش کرنے لگی مگر احمد کے طاقتور بازوؤں سے اس کا آزاد ہونا مشکل تھا۔ احمد اسے بازوؤں میں اٹھا کر ایک ٹیلے کے پیچھے لے چلا۔ موہنی کا اور تو کوئی بس نہ چلا، اس نے اپنے دانت احمد کے کندھے میں جمادیئے۔ احمد درد کی شدت سے تڑپ اٹھا اور موہنی اس کی گرفت سے چھوٹ گئی اور ایک طرف بھاگ نکلی۔ احمد ایک دو منٹ تو اپنے کندھے کو سہلاتا رہا، اس کے بعد اس کے پیچھے دوڑ پڑا۔ تھوڑی دیر دور جا کر اس نے موہنی کو پکڑ لیا، موہنی نے پھر اسے خدا اور اس کے رسولؐ کے صدقے باز آنے کو کہا۔ احمد نے جواب دیا: ”ہر کام اللہ اور اس کے رسولؐ کی مرضی کے سوا نہیں ہوسکتا۔ یہ موقع بھی مجھے اللہ ہی کی مہربانی سے ملا ہے۔“

موہنی کو بچاؤ کا کوئی بھی راستہ نظر نہیں آرہا تھا کہ اچانک اس نے اپنے گلے پر ہاتھ ڈالا اور ایک تعویذ جس میں سونے کی زنجیر ڈالی ہوئی تھی توڑ کر ہاتھ میں لے لیا اور احمد سے کہا کہ اس میں تمہاری مقدس کتاب قرآن مجید کی آیتیں لکھی ہوئی ہیں۔ یہ تمہارا قرآن ہے اس کے صدقے مجھے معاف کردو۔ میری عزت نہ برباد کرو۔ میری عصمت نہ لوٹو۔ احمد نے وہ تعویذ اس کے ہاتھ سے چھین کر دور پھینک دیا۔ اور لپک کر موہنی کو پکڑ لیا اور دیوانوں کی طرح اس کے کپڑے پھاڑنے لگا۔ تھوڑی ہی دیر میں بے کس موہنی بالکل عریاں ہوچکی تھی اور قریب تھا کہ احمد اپنے ناپاک منصوبے کو عملی جامہ پہنا کر موہنی کو برباد کردے کہ اس کی چیخ نکل گئی اور موہنی کے بدن پر اس کی گرفت ڈھیلی پڑ گئی۔ ایک دو منٹ کے اندر ہی اندر موہنی بالکل آزاد ہوچکی

(بقیہ صفحہ نمبر 9)

عائشہ خوش ہو جا تحقیق اللہ نے بری کردیا ہے تجھ کو (معاملہ افک سے)۔ (کنوز الحقائق)

عیدالفطر پر چہرے کی حفاظت

ش ن صاحبہ

چنے کی دال اور ہلدی سے بنایا جانے والا ابٹن آپ کی سانولی سلونی رنگت کو نکھار بخشتا ہے

موسم خواہ کوئی بھی ہو عمر خواہ کوئی بھی ہو ہر موسم ہر عمر میں خواتین کو چاہیے کہ اپنی جلد کا خاص خیال رکھیں کیونکہ اگر چہرے کی جلد صاف شفاف ہو گی تو پوری شخصیت بھی خوبصورت نظر آئے گی ہم سے ملنے والے کی سب سے پہلی نظر ہمارے چہرے پر پڑتی ہے نرم ملائم اور صاف جلد کا چہرہ بہت اچھا تاثر دیتا ہے۔ ہمارے ہاں یہ رجحان ہے کہ عید پر یا کسی تقریب کے موقع پر خواتین جلدی جلدی میک اپ کرتی ہیں یا بیوٹی پارلر سے تیار ہو کر آجاتی ہیں خاص طور پر شادی بیاہ کی تقریب میں خواتین خاص طور پر دلہن کا میک اپ بیوٹی پارلر سے ہی کروایا جاتا ہے اس طرح میک اپ کروانے سے وقتی طور پر چہرہ چمکنے لگتا ہے مگر منہ ہاتھ دھونے کے بعد وہ چمک غائب ہو جاتی ہے جس کے نتیجے میں پھر وہی روکھا پھیکا چہرہ نکل آتا ہے چہرے کی خوبصورتی کیلئے اہم چیز اچھی صحت ہے اگر آپ کی صحت اچھی ہے تو جلد بھی چمکدار شگفتہ اور دلکش ہو گی اس لئے سب سے پہلے اپنی صحت پر توجہ دیں کھانے میں پھل سبزیاں اور دودھ زیادہ استعمال کریں روزانہ دس بارہ گلاس پانی پئیں دھوپ سے اپنے چہرے کو بچائیں۔ دھوپ میں باہر نہ نکلیں اگر باہر نکلنا ضروری ہو تو چھتری کا استعمال کریں دھوپ میں پھرنے یا کام کرنے والے افراد مرد و خواتین دونوں کے چہرے پر سورج کی شعاعوں سے چھائیاں اور داغ دھبے نمودار ہو سکتے ہیں اس لئے ضروری ہے کہ خواتین صبح کے وقت میک اپ کرنے یا کریمیں لگانے کی بجائے کوئی اچھا سا سن بلاک لگا کر باہر جائیں اس سے آپ کا چہرہ بہت سی جلدی امراض سے محفوظ رہے گا خواتین میں پردہ کا رجحان کم ہونے سے بھی جلدی امراض میں اضافہ ہوا ہے چہرے کو ڈھانپنے سے ماحولیاتی آلودگی اور سورج کی شعاعوں سے چہرہ محفوظ رہتا ہے اور چہرہ کا قدرتی حسن بھی برقرار رہتا ہے خواتین کا رنگ بھی زیادہ صاف ہوتا ہے اور کسی بھی قسم کے سن بلاک اور میک اپ کی ضرورت بھی نہیں رہتی اچھی صحت کیلئے ضروری ہے کہ کولیسٹرول سے پرہیز کریں مرغن غذائیں گھی کا زیادہ استعمال دل کے امراض کا منبع ہے عورتوں میں ۵۵ سال کی عمر میں کولیسٹرول کی مقدار مردوں کے مقابلے میں بڑھ جاتی ہے اس لئے کم چکنائی والی اشیاء کے استعمال کی عادت ڈالیں تیل استعمال کریں اپنا وزن ہرگز نہ بڑھنے دیں یہ صحت کا معاملہ ہے اگر عورت کے وزن میں بیس پاؤنڈ کا اضافہ ہو جائے تو اسے بلڈ پریشر کا خطرہ لاحق ہو سکتا ہے اس کے علاوہ ذیابیطس دل کے امراض اور دل کی دھڑکن کا مرض بھی ہو سکتا ہے، پکوڑے سموسے بیکری کا سامان اور مٹھائیاں نشاستہ دار غذائیں اور چربی والی چیزیں اس عمر میں خاص طور پر نقصان پہنچاتی ہیں۔

سبزیاں کھائیں: پھلوں اور سبزیوں کا استعمال بے حد مفید ہے اس سلسلے میں جو مطالعہ کیا گیا ہے اس کے مطابق سبزیاں ایسی ہیں جن کے کھانے سے سرطان نہیں ہوتا۔ ہرے پتوں والی سبزیاں، زرد پھل گاجریں ٹماٹر لہسن اور پیاز کھانے کے بہت فائدے ہیں دوپہر کے کھانے کے ساتھ سلاد ضروری لیں۔ سبزیوں اور پھلوں کی مدد سے آپ کی جلد کو قدرتی طور پر دیگر مسائل سے نجات مل سکتی ہے اور آپ کی جلد جوان اور خوبصورت نظر آسکتی ہے۔

ہلکی ورزش: جسم کے سکون کے لئے ہلکی ورزش بے حد ضروری ہے زیادہ عمر کی خواتین تو اسے معمول میں شامل کر لیں اس کے کئی طریقے ہیں۔

۱۔ گہرے سانس لینا بھی مفید ہے روزانہ معمول سے ہٹ کر کام کرنا بھی ذہنی اور جسمانی تھکن کا موجب بنتا ہے اس کے علاوہ چہل قدمی ضرور کریں۔ کیونکہ چالیس سال کے بعد بیماریاں انسان کو گھیرے میں لیتی ہیں ان بیماریوں سے نبرد آزما ہونے کے لئے ضروری ہے کہ آپ اوپر دی گئی ہدایات پر عمل کریں دن میں کم از کم ایک بار اپنا بلڈ پریشر ضرور چیک کریں اگر نارمل نہیں ہے تو اپنے معالج سے رابطہ کریں۔

۲۔ خوبصورت اور حسین نظر آنے کے لئے ضروری نہیں ہے کہ آپ مہنگے مہنگے پارلرز کا رخ کریں بلکہ تھوڑی سی عقل اور ہوشیاری سے کام لے کر آپ نہ صرف خود کو خوبصورت بنا سکتی ہیں بلکہ اپنا پیسہ اور وقت بھی بچا سکتی ہیں

۳۔ اچھی صحت اور چہرے کی خوبصورتی کے لئے سب سے پہلے تو اس بات کا خاص خیال رکھیں کہ آپ کے خیالات پاکیزہ ہوں کیونکہ آپ کی سوچوں کا اثر آپ کے چہرے پر پڑتا ہے اگر آپ پریشان ہوں گی بیمار ہوں گی تو آپ کی جلد بھی بے جان نظر آئے گی اس طرح اگر آپ کے خیالات پاکیزہ ہوں گے تو آپ کی جلد بھی صاف ستھری پاکیزہ اور نکھرتی ہوئی دکھائی دے گی اس لئے خود کو حسد جلن جیسے منفی خیالات سے دور رکھیں پانچ وقت نماز کی پابندی کریں

جب آپ نماز کے لئے وضو کریں گی تو آپ کا چہرہ خود بخود صاف ستھرا رہے گا اور آپ کی جلد بھی صاف اور چمکدار رہے گی صاف لباس، متوازن خوراک اور ورزش کے علاوہ اپنے اخلاق پر بھی توجہ دیں سب کے ساتھ خوش اخلاقی کے ساتھ پیش آئیں گی تو اتنا ہی لوگوں کے دل میں اپنے لئے جگہ بنائیں گی یہ چھوٹی چھوٹی بہت اہم باتیں ہیں جو آپ کی پوری شخصیت کو اجاگر کرنے میں معاون ہوتی ہیں اور آپ کی معصوم سی قدرتی خوبصورتی بڑھانے میں اہم کردار ادا کرتی ہیں کیونکہ بعض اوقات محفلوں میں بہت ہی خوبصورت خوش لباس خواتین نظر آتی ہیں لیکن جب وہ بات کرتی ہیں تو ان کی تمام خوبصورتی بے کار ہو جاتی ہے اس لئے اپنی ظاہری خوبصورتی کے ساتھ ساتھ اپنی باطنی خوبصورتی کی طرف بھی خاص توجہ دیں تب ہی آپ ایک بھرپور اور مکمل شخصیت کے طور پر سامنے آئیں گی خوبصورتی کو چار چاند لگانے والی اشیاء بآسانی دستیاب ہیں۔

نوٹ: پاؤڈر پھلوں اور سبزیوں کے پیکٹ روزانہ ہی بنایئے ایسا ہرگز مت کریں کہ آپ زیادہ پیکٹ تیار کر لیں اور اس کو بار بار استعمال کریں یہ عمل نقصان دہ ہو سکتا ہے اس لئے اتنی مقدار میں چیز بنائیں جتنی کہ آپ ایک دن میں بآسانی استعمال کر سکیں اور ایک مرتبہ صرف ایک ہی سبزی یا پھل کا پیکٹ استعمال کریں ایک ہی وقت میں مختلف چیزوں کا استعمال بھی مناسب نہیں ہوتا۔

فیس واش: سب سے پہلے چہرے کی صفائی ضروری ہوتی ہے جلد کی اضافی چکنائی کو مندرجہ ذیل چیزوں میں ابٹن اور دہی ملا پیسٹ بنا کر قابو میں کیا جا سکتا ہے چنے کی دال کا پاؤڈر یا ہرے مونگ مسور کی دال کا پاؤڈر پیس کر بوتلوں میں محفوظ کر لیں اب تینوں میں سے کسی ایک دال کے پاؤڈر کو ابٹن اور دہی میں ملا کر پیسٹ بنا لیں اور اس سے چہرہ دھوئیں اس سے نہ صرف آپ کے چہرے کی زائد چکنائی کنٹرول میں رہے گی بلکہ آپ کے چہرے کے داغ دھبے بھی دور ہو جائیں گے یہ عمل ہفتے میں ایک بار کرنا ہی بہت مفید ہے دہی بہترین کلینر ہے اور فیس واش کا بہترین نعم البدل بھی اس لئے چہرے پر دہی لگائیں دس منٹ تک لگا رہنے دیں پھر منہ دھو لیں بیسن اور کچے دودھ میں آدھا لیموں کا رس ملا کر پیسٹ بنا لیں اس کو چہرے پر لگائیں سوکھ جائے تو رگڑ رگڑ کر اتار دیں چہرہ صاف شفاف ہو جائے گا اور داغ دھبے بھی غائب ہو جائیں گے چہرے کو کبھی نیچے کی طرف نہ رگڑیں بعد میں عرق گلاب چہرے پر لگائیں۔ بادام کی گریاں (مغز بادام) جو ایک چہرے کیلئے کافی ہوں ان کو اچھی طرح پیس لیں نیم گرم دودھ میں پھینٹ کر پیسٹ بنا لیں اور چہرے پر لگا دیں تقریباً آدھ گھنٹہ بعد تولیہ بھگو کر چہرہ صاف کر لیں یہ ماسک آپ کی جلد میں حیرت انگیز دلکشی اور رعنائی پیدا کر دے گا جلد پہلے سے زیادہ نرم ملائم اور کھلی کھلی نظر آئے گی اس ماسک میں شہد بھی ملایا جا سکتا ہے بعد میں ہاتھوں میں تھوڑا گلاب کا عرق ڈال کر چہرے پر مل لیں۔ چنے کی دال اور ہلدی کا مرکب صدیوں سے ابٹن کے طور پر استعمال ہوتا آیا ہے رات کو چنے کی دال بھگو دیں صبح ہلدی کی گانٹھ کے ساتھ پیس لیں جب عمدہ کریم بن جائے تو چینی کے پیالے میں ڈال کر لیموں کا رس ایک چمچہ شامل کر لیں اس مرکب کو چہرے اور جسم کے نظر آنے والے حصوں پر ملیں بدن کی حدت سے مرکب کچھ ہو جائے تو کسی اچھے صابن سے غسل کریں اس سے سانولی سلونی رنگت کا نکھرنا اور ایک لازوال چمک کا پیدا ہونا لازمی ہے ان شاء اللہ تعالیٰ۔

ماہنامہ "عبقری" سے رابطے کیلئے مندرجہ ذیل نمبر استعمال کریں
فون 042-7552384 موبائل 0304-4177637

حلال کاموں میں سب سے مبغوض کام اللہ تعالیٰ کے نزدیک طلاق دینا ہے۔ (کنزالعمال)

بڑی بوڑھیوں کے آزمودہ گھریلو ٹوٹکے

(۱) گھٹاؤں جیسے بال: سرسوں اور زیتون کا تیل ہم وزن ملا کر کسی بوتل میں رکھ لیں اور ہفتے میں دو بار اس تیل سے سر کا مساج کریں۔ یقین کریں آپ کے بال بھی گھٹاؤں جیسے ہو جائیں گے۔

(۲) کیا آپ خشکی کی وجہ سے پریشان ہیں:

سر میں اگر خشکی ہو تو اس سے منہ پر مہاسے نکلنے لگتے ہیں اور پھر بالوں کی جڑیں بھی کمزور ہو جاتی ہیں لیکن اب خشکی کوئی مسئلہ نہیں رہی ہے خاص ناریل کے تیل میں لیموں کا عرق ملا کر بالوں میں لگانے سے آپ کی خشکی غائب ہو سکتی ہے۔

(۳) حسن و جمال: ایک انڈہ توڑ کر اس کی زردی کسی پیالے میں الگ کر لیں اس میں دو چائے کے چمچے روغن بادام ملا لیں ایک چائے کا چمچہ لیموں کا عرق شامل کر لیں پھر ان سب چیزوں کو اچھی طرح پھینٹیں کہ جھاگ بن جائے پھر اسے آہستہ آہستہ چہرے پر ملیں۔ دس بارہ منٹ تک لگا رہنے دیں پھر نیم گرم پانی سے چہرہ دھو لیں یہ عمل آپ اگر پابندی سے کریں گی تو آپ کی سرخ و سفید رنگت دوسروں کو ایک بار پھر مڑنے پر مجبور کر دے گی۔

(۴) کیا آپ پلکیں لمبی کرنا چاہتی ہیں؟

لمبی پلکیں سبھی کو اچھی لگتی ہیں اگر آپ کی پلکیں لمبی نہیں ہیں تو فکر کی کوئی بات نہیں ہے آپ روزانہ رات کو سوتے وقت ناریل یا زیتون کا تیل روئی کی مدد سے پلکوں پر لگائیں فرق آپ خود محسوس کریں گی۔

(۵) ارے! یہ چہرے پر کیل مہاسے کیوں:

کیل مہاسے آپ کے چہرے کا سارا حسن غارت کر دیتے ہیں لہٰذا ضروری ہے کہ اس سے چھٹکارا حاصل کیا جائے۔ جن لوگوں کے چہرے پر کیل مہاسے نکلتے ہوں۔ انہیں چکنی گرم اور کھٹی چیزیں کھانے سے پرہیز کرنی چاہئے پیاز کو رگڑ کر سرکہ میں ڈال دیں اور اسے سرکہ میں چند گھنٹے پڑا رہنے دیں۔ پھر اس محلول کو کیل مہاسوں پر لگائیں۔ آپ کے کیل مہاسے بہت جلد دور ہو جائیں گی۔

(۶) حلقوں سے، خوبصورتی ختم نہ ہونے دیں

آنکھوں کے گرد سیاہ حلقے پڑھ جائیں تو یہ چہرے کی خوبصورتی کو ختم کر دیتے ہیں اس لئے ان کو ختم کرنے کی تدبیر کرنا چاہئے سب سے پہلے زیادہ پانی اور مکمل نیند پر توجہ دیں۔ اس کے علاوہ کھیرے کے قتلے کاٹ کر پندرہ منٹ کیلئے آنکھوں پر رکھ کر لیٹ جائیں اس طرح کرنے سے حلقے ختم ہو جائیں گے۔

(۷) ہاتھ اور پاؤں آپ کی توجہ چاہتے ہیں

کچھ لوگ اپنے چہرے پر بہت زیادہ توجہ دیتے ہیں لیکن ہاتھ اور پاؤں بھی آپ کی توجہ کے طالب ہیں کیونکہ یہ ہمارے جسم کے اہم عضو ہیں اور پھر یہ سامنے والے سے پوشیدہ نہیں رہ سکتے اس لئے ضروری ہے کہ ہم ہاتھ اور پاؤں کی صفائی کا خاص خیال رکھیں اور ہفتے میں کم از کم ایک مرتبہ ہاتھ اور پاؤں پر بے بی آئل کا مساج ضرور کریں ہاتھ پر لیموں کا رس سفید گلیسرین اور گلاب کا عرق ملا کر لگانے سے ہاتھ ملائم ہو جاتی ہیں پاؤں پر اگر آپ زیتون کے تیل میں لیموں کا رس ملا کر مالش کریں تو بھی پاؤں ملائم ہو جائیں گے۔

(۸) گلاب کی پنکھڑی جیسے ہونٹ: گلاب کی پتیوں کو پیس کر دودھ میں ملا لیں اور انہیں اچھی طرح مکس کر کے روزانہ رات کو ہونٹوں پر لگائیں کچھ عرصے بعد اس کے نتائج دیکھ آپ دنگ رہ جائیں گے۔ آپ کے ہونٹ گلاب کی پنکھڑی جیسے ہو جائیں گے۔

(۹) جھریوں سے نجات زیادہ مشکل نہیں

اگر آپ کے چہرے پر جھریاں ہوں تو آپ کو روغن، بادام یا سرسوں کے تیل کی مالش کرنی چاہئے چہرے پر تیل لگا کر انگلیوں کے پوروں سے دائرے کی شکل میں مالش کریں۔ کچھ دنوں ایسا کرنے سے آپ کی جھریاں ختم ہو جائیں گی۔

(۱۰) دانت بنے موتی جیسے: دانتوں کو سفید اور چمکدار بنانے کے لئے لیموں کے چھلکے سکھا کر پیس لیں اور ان میں نمک ملا کر رکھ لیں اس سفوف سے دانت صاف کریں سارا میل اور گندگی دور ہو جائے گی اور دانت موتیوں کی طرح کھل اٹھیں گے۔

(۱۱) گلاب سا چہرہ: اگر آپ چاہتی ہیں کہ آپ کا چہرہ گلاب کی طرح کھل اٹھے تو اس کے لئے آپ کو ہمارے طریقے پر عمل کرنا ہوگا گیہوں کا آٹا آدھا پاؤ بیسن آدھا پاؤ ہلدی دو تولہ سنگترے کے خشک چھلکے ایک چھٹانک صندل سفید ایک تولہ سب باریک پیس کر آٹے میں ملا لیں اور کسی شیشی میں محفوظ کریں۔ ہر روز یہ ابٹن دودھ یا پانی میں شامل کر کے لئی سی بنا کر چہرے پر پندرہ منٹ تک آہستہ آہستہ ملیں۔

نکتہ درازیاں

ڈاکٹر منصور باجوہ

خدا اور انسان

☆ ہر بے وقوف یہ گن سکتا ہے کہ ایک سیب میں کتنے بیج ہیں صرف خدا یہ جانتا ہے کہ ایک بیج میں کتنے سیب ہیں۔

☆ خدا کے بارے میں زیادہ شکوک و شبہات نہ کریں کیا پتہ وہ کہہ دے کہ تم ذرا ادھر آؤ ناں! میں تمہارے سارے شکوک مٹا دوں گا۔

☆ اگر آپ خدا کے اتنے قریب نہیں ہیں جتنے ہوا کرتے تھے تو ذرا سوچئے کہ دور کون گیا ہے؟

☆ خدا کو سمجھنا آسان ہے اگر ہم اس کی وضاحت کرنے کی کوشش نہ کریں۔

☆ ایک دروازہ بند ہوتا ہے تو دوسرا کھل جاتا ہے مگر ہم بند دروازے کے غم میں ایسے پڑے ہوتے ہیں کہ ہمیں کھلا دروازہ نظر نہیں آتا۔

☆ کیا خدا کے کسی منکر نے کبھی سوچا کہ اگر خدا نہ ہوتا تو خدا کے منکر بھی نہ ہوتے۔

☆ خدا کی طرف ایک بھی ہو تو وہ بھی اکثریت ہے۔

☆ خدا نے وقت تخلیق کیا تا کہ کوئی ایسی جگہ ہو جہاں ماضی کو دفن کیا جا سکے۔

☆ اچھے لوگ جنت میں جانے کے لئے کبھی اتنی محنت نہیں کرتے جتنی برے لوگ جہنم میں جانے کے لئے محنت کرتے ہیں۔

☆ جب قدرت کسی کو مستقل بے چین رکھنا چاہتی ہے تو اسے ضرورت سے زیادہ عقل دے دیتی ہے۔

☆ کل سے مت ڈرو کیونکہ خدا پہلے ہی وہاں موجود ہے۔

☆ دماغی سکون کے لئے ضروری ہے کہ انسان کائنات کے جنرل مینجر کے عہدے سے مستعفی ہو جائے۔

☆ انسانوں کا بنیادی مسئلہ یہ ہے کہ وہ برائیوں کے نتائج سے تو بچنا چاہتے ہیں، برائیوں سے نہیں۔

☆ افسوس! جب برائیاں ہمیں چھوڑ جاتی ہیں تو ہم فخر کرنے لگتے ہیں کہ ہم نے برائیاں چھوڑ دی ہیں۔

☆ سمجھ لیں کہ آپ نے خود اپنا خدا بنا لیا ہے جب آپ کو یہ معلوم ہونے لگے کہ ہر وہ شخص جس سے آپ نفرت کرتے ہیں خدا بھی اس سے نفرت کرتا ہے۔

☆ ہمیں یقین ہے کہ خدا ہمارے ساتھ ہے۔ اس سے زیادہ اہم سوال یہ ہے کہ کیا ہم خدا کے ساتھ ہیں؟
(خانہ جنگی کے دوران لنکن کا ایک وفد کو جواب)

☆ اللہ تعالیٰ کا ایک بڑا کرم یہ بھی ہے کہ ہماری اکثر آرزوئیں پوری نہیں ہوتیں۔

بندوں میں سے اللہ کے نزدیک زیادہ مبغوض شخص وہ ہے جس کی برائی کی مسلمان، اقتداء کریں اور اس کی خوبی کو نہ اپنائیں۔

بلندیوں اور کمال تک پہنچنے والے نوجوانوں کی اچھی عادات

نکمے نوجوانوں کی سات عادات

نوجوان ملک وملت کا سرمایہ ہیں، دین ہو یا دنیا ہر میدان میں نوجوانوں کی اشد ترین ضرورت ہوتی ہے اور باکمال جوان ہونے کے لئے مندرجہ ذیل سات عادات کو چھوڑنا ہوگا کیونکہ ان عادات کے حامل نوجوان نکمے ہوتے ہیں۔

پہلی عادت ۔۔۔ ردعمل: اپنے تمام مسائل کا ذمہ دار والدین، اساتذہ، ہمسایوں، دوستوں، حکومت یا کسی اور کو قرار دیں اپنی زندگی کی ذمہ داری نہ لیں جانور کی طرح رہیں بھوک لگے تو کھالیں اگر کوئی گالی دے تو جواباً اسے بھی گالی دیں۔ اگر کوئی عمل غلط لگے تو اسے کر گزریں۔

دوسری عادت ۔۔۔ انجام سے بے پروائی: منصوبہ بندی سے پرہیز کریں۔ کسی قیمت پر مقاصد وضع نہ کریں نہ کل کے بارے میں سوچیں اپنے افعال کے نتائج بارے فکرمند کیوں ہوا جائے؟ حال کیلئے زندہ رہیں وقت ضائع کریں گویا "بابر بہ عیش کوش کہ عالم دوبارہ نیست"

تیسری عادت ۔۔۔ اہم کام کل پر چھوڑنا: آپ کی زندگی میں جو کام اہم ہے اسے اس وقت تک انجام نہ دیں جب تک وقت اچھی طرح ضائع نہ ہو جائے۔ آج کا کام ہمیشہ کل پر چھوڑیں یقین رکھیں کہ لاحاصل کاموں کی باری کارآمد افعال سے پہلے ہے۔

چوتھی عادت ۔۔۔ منفی سوچ: ہر قیمت پر کامیابی حاصل کریں چاہے کسی کو نقصان ہی کیوں نہ پہنچانا پڑے۔ زندگی کو فضول مقابلہ سمجھیں اور کسی شخص کو کامیابی حاصل نہ کرنے دیں کیونکہ وہ کامیاب ہو گیا تو آپ ناکام کہلائیں گے۔

پانچویں عادت ۔۔۔ پہلے بولنا پھر سننے کی اداکاری کرنا: آپ منہ کے ساتھ پیدا ہوئے ہیں اس لئے اس کا بھرپور استعمال کریں۔ ہمیشہ یہ بات ذہن میں رکھیں کہ آپ نے بے حد بولنا ہے کسی معاملے کے بارے میں اپنا نقطہ نظر ہمیشہ پہلے بیان کرنا ہے۔ جب آپ کو یقین ہو جائے کہ ہر شخص آپ کے خیالات جان گیا ہے تو پھر دوسروں کی بات سننے کی اداکاری کریں۔

چھٹی عادت ۔۔۔ عدم تعاون: ہمیشہ یہی خیال کریں کہ دوسرے لوگ مافوق الفطرت ہیں۔ کیونکہ وہ آپ سے مختلف ہیں لہٰذا ان کے ساتھ کیوں چلا جائے۔ اکٹھے کام کرنا تو کتوں کی عادت ہے۔ چونکہ آپ کے پاس بہترین خیالات ہیں اس لئے آپ ہر کام اکیلے اور بہترین انداز میں کرسکتے ہیں ۔۔۔ بس اپنے آپ میں رہیں۔

ساتویں عادت ۔۔۔ ذہنی پراگندگی: زندگی میں اس قدر مصروف ہو جائیں کہ آپ کے پاس اپنے افعال پر ایک نظر ڈالنے اور ان میں ردوبدل کا وقت بھی نہ رہے مطالعہ سے پرہیز کریں، اور کوئی نئی بات بھی نہ سیکھیں، کسی کام کی مشق کو طاعون جیسی مہلک وبا سمجھیں نیز اچھی کتابوں، فطرت اور ہر ایسی شے سے دور رہیں جو آپ کو متاثر کرسکتی ہو۔ جیسا کہ آپ نے دیکھا مندرجہ بالا عادات تباہی کا تیر بہدف نسخہ ہیں۔ ابھی تک ہم میں سے بے شمار لوگ انہی عادات کا شکار ہیں (میں بھی ان میں شامل ہوں) اور ایک وقت ایسا آتا ہے کہ یہ عادتیں زندگی کو متعفن کر دیتی ہیں۔

عادات کی حقیقت کیا ہے؟ عادات سے مراد وہ کام ہے جو ہم باقاعدگی سے کرتے ہیں مگر اکثر اوقات ہمیں اندازہ نہیں ہوتا کہ ایسا کرنا ہماری عادت بن چکا ہے۔ یہ ایک غیر ارادی فعل ہے **کچھ عادات اچھی ہیں مثلاً ۔** ☆ باقاعدگی سے ورزش کرنا ☆ مستقبل کی منصوبہ بندی کرنا ☆ دوسروں کی عزت کرنا

کچھ عادتیں بری سمجھی جاتی ہیں مثلاً ۔۔۔

☆ احساس کمتری ☆ دوسروں پر الزام تراشی۔

کچھ عادات معنی نہیں رکھتیں جیسا کہ ۔۔۔

☆ رات کے وقت نہانا ☆ کانٹے سے دہی کھانا

☆ رسالے کو آخر سے پڑھنا شروع کرنا۔ عادات ہمیں بنا یا بگاڑ سکتی ہیں ہم جو کام باقاعدگی سے کرتے ہیں ویسے ہی بن جاتے ہیں معروف ادیب سیموئلز سمائلز کے الفاظ میں:

◀ خیال کا بیج بوؤ تم عمل کاٹو گے، ◀ عمل کا بیج بوؤ عادت کاٹو گے ◀ عادت بوؤ تو کردار کاٹو گے ◀ کردار بوؤ گے تو مقدر کاٹو گے۔

خوش قسمتی سے آپ اپنی عادات کے مقابلے میں زیادہ مضبوط ہیں اسلئے اپنی تقدیر بدل سکتے ہیں مثال کے طور پر اپنے بازوؤں کو سمیٹیں اب انہیں مخالف سمت میں کھولیں آپ کو ایسا کرنا کیسا لگے گا؟ پہلی مرتبہ ایسا کرنا کچھ عجیب محسوس ہوگا مگر مسلسل تیس روز یہ عمل دہرانے سے آپ کو اس میں کوئی عجیب بات نظر نہ آئے گی حتیٰ کہ آپ اس کے بارے میں سوچنا تک چھوڑ دیں گے اور ایک مرحلے پر ایسا کرنا آپ کی عادت بن جائیگی۔ آپ بری عادات کو اچھی میں بدل سکتے ہیں اگرچہ یہ ہمیشہ آسان نہیں ہوتا تاہم ممکن ضرور ہے۔ اس سلسلے میں درج ذیل عادات آپ کی زندگی میں مثبت تبدیلیاں لاسکتی ہیں۔ **زندگی میں مثبت تبدیلیاں لانے والی عادات:**

☆ اپنی زندگی پر قابو پایئے ☆ دوستوں سے تعلقات مزید بہتر بنائیں ☆ واضح فیصلے کیجیے ☆ والدین کے ساتھ چلیں ☆ بری عادتوں پر قابو پائیں ☆ اپنی اقدار، ترجیحات اور مقاصد متعین کیجئے ☆ کم وقت میں زیادہ کام کریں ☆ خوداعتمادی پیدا کریں ☆ خوش رہیں

☆ پڑھائی، دوستوں اور دیگر معمولات میں توازن رکھیں۔

(غیر معمولی نوجوانوں کی سات عادات)

بقیہ گہری نیند کے چند اصول

خراب کرتی ہیں کافی کے اثرات گھنٹوں جسم میں رہتے ہیں نیز ان کے استعمال نہ کرنے سے آپ کو رات کو پیشاب بھی نہیں آئے گا

سونے کے کمرے کو پرسکون بنائیں: اس میں شور نہیں ہونا چاہیے نہ یہ زیادہ گرم اور نہ زیادہ ٹھنڈا ہو اسے کمپیوٹر اور دوسرے آلات سے پاک رکھیں بستر پر بیٹھ کر دفتر کا کام نہ کریں اس کمرے کو صرف اور صرف سونے کیلئے استعمال کریں۔

سونے سے پہلے چوری ڈاکے والی خبریں نہ سنیں: سونے سے پہلے اس دن کے بکھیڑے پہلے ختم کرلیں اگلے دن کا پروگرام بنالیں اور جرائم کی خبریں وغیرہ نہ سنیں اور نہ پڑھیں

بقیہ [illegible] مزے دار کھانوں

حسب ذائقہ نمک مرچ بغیر بالائی کے دہی یا لیموں کے ساتھ یہ ایک اچھی ڈش بن جاتی ہے۔ آپ چاہیں تو ان میں ابلی مرغی کے گوشت کی دھجیاں بھی شامل کرسکتے ہیں۔

نوڈلز: حسب معمول ابال کر ان میں ادرک لہسن مرچ اور پیاز ملا کر استعمال کیجئے سویوں کی طرح ان میں بھی ابلی دال اور سبزیاں شامل کی جاسکتی ہیں واضح رہے کہ ان مسالوں میں چکنائی نہیں ہوتی۔ یہ خوشبو اور مزہ تو دوبالا کرتے ہی ہیں جسم میں استحالے (میٹابولزم) کا عمل بھی تیز کر دیتے ہیں۔ اس طرح وزن کم ہوتا ہے، قصہ مختصر پرہیزی کھانے مختلف انداز میں سوجھ بوجھ سے کام لے کر ذائقے دار بنائے جاسکتے ہیں کم حراروں والے غذائی اجزاء مزے دار بنا کر کھایئے، آپ دبلے بھی ہوں گے اور کمزور ہونے سے بھی محفوظ رہیں گے۔

طاقتی

▣ مایوس ازدواجی زندگی کے لئے۔ ▣ لاعلاج حضرات کی جب زندگی بے لطف ہو جائے۔ ▣ صحت، طاقت اور عارضی نہیں مستقل توانائی کے لئے۔ ▣ صرف شادی شدہ کمزور مردوں کے لئے غیر شادی شدہ استعمال نہ کریں نقصان یا سائیڈ افیکٹ نہیں بلکہ غیر شادی شدہ برداشت نہیں کرسکتے۔ ▣ طاقتی کے سائیڈ افیکٹ نہیں۔ ▣ اعصابی کمزوری جلدی تھک جانے والے لوگوں کے لئے خوشخبری۔ ▣ کمر کے درد اور پٹھوں کے کھچاؤ اور پریشان لوگوں کے لئے لاجواب۔ ▣ ذہنی دباؤ، ٹینشن اور ڈپریشن کے مریض ضرور استعمال کریں۔ ▣ معدے کے نظام اور جگر کی اصلاح کھانے کو جزوِ بدن بنانے کے لئے۔ پتہ لکھا ہوا جوابی لفافہ بھیج کر خواصِ طاقتی مفت حاصل کریں۔

علم کی آفت بھول جانا ہے۔ (الکنز)

بھرپور نیند کے چند اصول

نیند اچھی صحت کا ایک لازمی حصہ ہے دن بھر کی بے آرامی اور تھکان کو نیند جتنا بحال کر سکتی ہے اور کوئی چیز نہیں کر سکتی اس حقیقت کے باوجود جسے تمام لوگ بخوبی جانتے ہیں ۱۰۰ ملین امریکی کسی نہ کسی صورت میں بے خوابی کا شکار ہوتے ہین ہر چھٹے آدمی کو مزمن بے خوابی کی تکلیف ہے بے خوابی سے دن کو نہ صرف غنودگی کے دورے پڑتے ہیں بلکہ تکان محسوس ہوتی ہے جن لوگوں کا کام ایسا ہوتا ہے کہ رات اور دن کو کام کی شفٹیں بدلتے رہتے ہیں ان کے مسائل زیادہ سنگین ہیں انہیں مرض قلب بدہضمی وغیرہ کا سامنا کرنا پڑتا ہے

گہری نیند: خوش قسمتی سے خواب اور بے خوابی پر اچھی خاصی تحقیق ہو چکی ہے تحقیق کاروں نے مندرجہ ذیل نکات تجویز کئے ہیں:

بے فکری سے رہیں: تناؤ اور فکر و تشویش میں نہ رہیں اعصاب پر فکر کو سوار نہ کریں بات بات پر سنجیدہ نہ ہو جائیں چیزوں کو برداشت کریں اگر آپ اس قسم کے آرام و سکون پر قابو پالیں تو آپ کو سوتے وقت کروٹیں نہیں بدلنی پڑیں گی

آپ جلد سو جائیں گے: نظام الاوقات کی پابندی کریں کبھی دیر سے سونا کبھی جلدی سونا کبھی پہلے کھانا تناول کرنا کبھی دیر سے اس قسم کی بدنظمی اور بے ضابطی جو لگے بندھے نظام توڑ دیتی ہے نیند کے حق میں بہت بری ثابت ہوتی ہے ہمیشہ مقررہ وقت پر سوئیں اور مقررہ وقت پر اٹھیں خواہ چھٹی کا دن ہی کیوں نہ ہو اگر آرام کرنا مطلوب ہے تو پہلے غسل ناشتہ وغیرہ اپنے مقررہ وقت پر کر لیں پھر آرام کریں۔

قیلولے کو مختصر رکھیں:۔ اگر آپ قیلولہ کرنے کے عادی ہیں تو اس کو مختصر رکھیں زیادہ سے زیادہ ایک گھنٹہ ورنہ رات کو نیند نہیں آئے گی قیلولہ بستر پر مناسب ہوتا ہے،۔

ورزش کریں: جب گاڑیاں اور موٹر کاریں نہیں تھیں تو لوگ لمبے لمبے فاصلے طے کرتے گھر کے کام خود کرتے اس لئے دن بھر میں ان کی اتنی ورزش ہو جاتی کہ ادھر لیٹے ادھر خراٹے بھرنے لگے اب غریب آدمی بھی پیدل نہیں چلتے ایک سے دوسرے اسٹاپ تک بس سے سفر کرتے ہیں گھر کا کوئی کام نہیں کرتے اس آرام پسندی نے امیر و غریب سب کو کاہل بنا دیا ہے اس کا علاج یہ ہے کہ آپ روزانہ ورزش کریں یا پیدل چلیں کم از کم ۲۰ منٹ روزانہ پسینا آئے گا اعضا کھلیں گے تو رات کو نیند آئے گی۔

مشروبات کے معاملے میں احتیاط کریں: مشروبات کافی چائے کولا سونے سے دو گھنٹے پہلے بند کر دیں یہ چیزیں نیند کو

(بقیہ صفحہ نمبر 27 پر ملاحظہ فرمائیں)

مزے دار کھانوں سے وزن میں کمی

اگر آپ کا وزن زیادہ ہے اور معالج بھی چاہتا ہے کہ آپ اپنا وزن کم کریں تو ایک طریقہ تو یہ ہے کہ عام روش کے مطابق بے مزہ ابلی سبزیاں کھائی جائیں کالی کڑوی چائے پی جائے اور دس پندرہ روز میں وزن میں کمی کے ساتھ ساتھ ناطاقتی و توانائی میں کمی کر کے اپنا حلیہ بگاڑ لیا جائے ناطاقتی اس حد تک طاری کر لی جائے کہ آنکھوں کے گرد حلقے پڑ جائیں چہرے کا رنگ پھیکا پڑ جائے اور لوگ پوچھنے لگیں آپ بیمار تو نہیں ہیں؟ وزن کم کرنے کے لئے قدرت کی عطا کردہ کئی نعمتیں کھا کر بھی کمزور ہوئے بغیر یہ مقصد حاصل کیا جا سکتا ہے اس کے لئے ضروری ہے کہ آپ کو اپنی غذا سے کم از کم ۵۵ فی صد نشاستے دار اجزا (کاربو ہائیڈریٹس) حاصل ہوں یعنی آپ اسے سبزیوں پھلوں اناج اور آٹے وغیرہ سے حاصل کریں آپ کی غذا سے پروٹین ۱۵ فی صد اور چکنائی ۳۰ فی صد ملتی رہے، اب سوال یہ ہے کہ آپ کیا کھائیں گے؟ یقیناً پہلے یہ ضروری ہے کہ آپ اپنی پسندیدہ بھاری اور روغنی اشیاء سے بچیں اور ان چیزوں پر توجہ دیں جنھیں اب تک آپ نامناسب یا بے ذائقہ قرار دیتے آئے ہیں وزن کم کرنے کے سلسلے میں اصل رکاوٹ یہی ہوتی ہے کہ ہم پسند اور ناپسند کے چکر میں پڑ کر اپنا مقصد حاصل کر پاتے۔ تھوڑے غور و فکر سے اندازہ ہو جائے گا کہ بہت سی اشیاء ایسی ہیں جنھیں منہ بنائے بغیر کھایا جا سکتا ہے۔

کیلا: کیلا پوٹاشیم کا خزانہ ہوتا ہے کہ جسے کھا کر بلڈ پریشر کم کیا جا سکتا ہے اس میں صرف ۶۰ حرارے ہوتے ہیں یہ مزے دار بھی ہوتا ہے اور خوشبودار بھی۔ اسے کھا کر آپ میٹھے کی طلب بھی پوری کر سکتے ہیں اسے فیریزر میں ٹھنڈا کر کے سیب کا رس ملا کر کھایئے۔ اس سے آپ کو صرف ۱۲۰ حرارے ملیں گے۔ اس میں چکنائی بالکل نہیں ہوتی۔ آپ اس میں کینو یا رس بھری کے ٹکڑے ملا کر بھی کھا سکتے ہیں۔

خربوزہ: نارنگی رنگ کا خربوزہ خوشبودار ہی نہیں ہوتا ذائقے دار بھی بہت ہوتا ہے۔ یہ مفید غذائی اجزا سے بھرا ہوتا ہے اس کی ایک پیالی ٹکڑوں سے آپ کو ایک کینو کے برابر حیاتین ج (وٹامن سی) مل سکتا ہے اس میں ریشہ تو ہوتا ہی ہے بیٹا کیروٹین بھی ہوتا ہے جو آنکھوں کی صحت اور جسم کی قوت مدافعت میں استحکام کیلئے ضروری ہوتا ہے خربوزے میں صرف ۴۰ حرارے ہوتے ہیں رہ گئی چکنائی تو یہ محض ایک گرام ہوتی ہے۔

چپاتی: ہم بن، ڈبل روٹی شیرمال کو ہلکی غذا میں شمار کرتے ہیں حال آنکہ ان میں گھی شکر وغیرہ بھی ملائی جاتی ہے۔ اس کے برخلاف بے چھنے آٹے کی چار اونس کی ایک چپاتی میں ۳۰۰ حرارے ساڑھے ۸٫۶ گرام چکنائی اور چار گرام ریشہ ہوتا ہے۔ ڈبل روٹی کے مقابلے میں چپاتی سے پیٹ زیادہ دیر بھرا رہتا ہے آپ اس سے ابلی دال اور سبزیاں بھی مزے سے کھا سکتے ہیں۔

مرغی: ہمارے ہاں یوں بھی کھال اتری مرغی کا استعمال زیادہ ہوتا ہے جب کہ عرب اور مغربی ملکوں میں جو مرغی کھال سمیت کھائی جاتی ہے اس میں چربی زیادہ ہوتی ہے کھال اتری مرغی کے سینے کے تین اونس ٹکڑے میں (جسے آگ پر سینکا گیا ہو) ۱۴۰ حرارے ہوتے ہیں اور اس میں پروٹین بھی خوب ہوتا ہے کھال اترنے کے باوجود اس میں ۳٫۴ گرام چربی بھی ہو سکتی ہے۔ یہ مقدار کم ہی ہوتی ہے۔ دراصل آگ پر بھوننے کے دوران اس کے پکنے کا عمل تیز کرنے کے لئے اس پر لگایا جانے والا گھی اسے زیادہ چکنا کر دیتا ہے۔ اس سے بچنا چاہیئے۔

بہی: جب موسم ہو ایک تازہ بہی چھلکے کے ساتھ کھانی چاہیے اس طرح اس سے صرف ۵۰ حرارے ملیں گے جب کہ چکنائی محض ایک گرام ہوگی بہی (pears) میں بھی کیلے کی طرح پوٹاشیم خوب ہوتا ہے۔ ہائی بلڈ پریشر کے علاوہ یہ مٹاپا کم کرنے کی تاثیر بھی رکھتی ہے۔

بینگن کا سوپ: بھوک مٹانے کے لئے مرغ کی یخنی میں گلائے ہوئے بینگن کے ٹکڑے اسے مزے دار بھی بناتے ہیں اور اس طرح پیٹ بھی بھر جاتا ہے۔ اس میں چکنائی اور کولیسٹرول دونوں ہی کم ہوتے ہیں آپ اس میں ایک دو انڈوں کی سفیدی بھی ملا سکتے ہیں۔ ایسے ایک کپ سوپ میں ۱۹۰ حرارے اور محض ایک گرام چکنائی ہوتی ہے۔

چائنا گراس: چائنا گراس سے فالودہ تیار کیا جاتا ہے اور یہ چکنائی سے خالی ہوتا ہے اسے جمانے کے بعد باریک ٹکڑے کر کے اس میں کوئی مناسب شربت یا سنترے کینو کا رس ملا کر برف ڈال کر پیئیں۔ طبیعت اس سے تازہ بھی ہو جائے گی اور پیٹ بھرے ہونے کا احساس بھی حاصل ہوگا۔ اس میں کل ۷۰ حرارے ہوتے ہیں۔

سویاں: سویاں عید پر ہی نہ کھایئے انہیں ابال کر نوڈلز کی طرح نمکین بنا کر بھی کھایا جا سکتا ہے ایک پیالی ابلی سویوں میں مشکل سے ۱۵۰ حرارے ہوتے ہیں۔ آپ انہیں سبزیاں ملا کر بھی کھا سکتے ہیں مونگ مسور کی ابلی دال ہرے دھنیے اور (بقیہ صفحہ نمبر 27)

جھوٹ کی آفت نسیان میں مبتلا کرتی ہے۔ (کنوز الحقائق)

روحانی بیماریوں کا مسنون روحانی علاج

کالے جادو سے تڑپتے سلگتے انوکھے خط اور دکھ بھری کہانیاں

قارئین! جب دینی زندگی پر خزاں آتی ہے تو بے دینی اور کالی دنیا کا عروج ہوتا ہے۔ اگر آپ کسی کالی دنیا، کالی دیوی یا کالے جادو سے ڈسے ہوئے ہیں تو لکھیں ہم قرآن و سنت کی روشنی میں اس کا حل تجویز کریں گے۔ جسکا معاوضہ دعا ہے۔ براہ کرم لفافے میں کسی قسم کی نقدی نہ بھیجیں توجہ طلب امور کے لئے پتہ لکھا ہوا ہے جوابی لفافہ ہمراہ ارسال کریں۔ خطوط بھیجتے وقت اضافی گوند یا ٹیپ استعمال نہ کریں اور نہ ہی زیادہ پن لگائیں کیونکہ خط کھولتے وقت پھٹ جاتا ہے۔ رازداری کا خیال رکھا جائے گا۔ کسی فرد کا نام اور کسی شہر کا نام یا مکمل پتہ خط کے آخر میں ضرور لکھیں۔ جسمانی مسئلے کے لئے خط علیحدہ ڈالیں۔

اپنا مکان ہو جائے

محترم جناب حکیم صاحب: امید ہے آپ خیریت سے ہوں گے عرض ہے کہ روئی وغیرہ کی دکان ہے کام بالکل نہیں ہوتا کہ کرایہ دیا جائے مہربانی فرما کر کچھ وظیفہ بتائیں اور گھر کے لئے بھی کوئی وظیفہ بتائیں تا کہ اپنا مکان اللہ تعالیٰ دے کسی کے مکان میں رہ رہے ہیں۔

جواب سورۃ قریش ۳۱۳ بار مع بسم اللہ صبح و شام نماز فجر اور نماز عشاء کے بعد پڑھے مستقل مزاجی سے یہ وظیفہ پڑھیں یہ عمل رزق اور پریشانی کے لئے لاجواب ہے توجہ دھیان اور اخلاص سے پڑھیں۔

بچوں کا والد اور بیوی بچے

مدیر صاحب: ہمارا مسئلہ یہ ہے کہ ہمارے گھر میں بیماریوں اور پریشانیوں نے ڈیرہ ڈال رکھا ہے ہماری ہمشیرہ کی شادی ہوئے تقریباً ۷، ۸ سال ہو گئے ہیں اور اللہ تعالیٰ نے ان کو دو بچے بھی دیے ہیں لیکن بچوں کا والد بیوی بچوں میں ذرا بھی دلچسپی نہیں لیتا اور دوسرے لوگوں میں دلچسپی لیتا ہے اور نہ ہی ان کو خرچ وغیرہ دیتا ہے آپ حکیم بھی ہیں اور اللہ والے بھی ہیں ہمارے اس مسئلے پر غور کریں ہم آپ کو بہت ساری دعائیں دینگے آپ ہمارے لئے دعا بھی کریں اللہ تعالیٰ آپکو اس کا اجر دینگے

جواب تمام مسائل کا حل اللہ تعالیٰ کی طرف دھیان اور توجہ سے ہے آپ سورہ توبہ کی آخری آیت حسبی اللہ سے آخیر تک ۱۰۱ بار صبح و شام پڑھیں خوب توجہ اور دھیان سے پڑھیں اور یقین سے اپنی مشکلات کا تصور کر کے پڑھیں اٹھتے بیٹھتے خوب پڑھیں۔

بچوں کا والد اور بیوی بچوں

روحانی دنیاوی تکالیف، کاروبار بند، جائیداد پر مقدمہ ۵۰ لاکھ روپے تک کی امید ہے مقدمہ کی نظر ہے بیوی بچی بیمار ہے ایک بچہ M.Sc. کئے ہوئے ہے بے روزگار ہے دوسرا بچہ کمپیوٹر انجینئرنگ کر رہا ہے مختلف لوگوں کے پاس ۱۵ لاکھ روپے پھنسے ہوئے ہیں ادائیگی نہیں ہو رہی بڑے بچے کیلئے U.N.O اور دیگر محکموں میں نوکری کی کوشش ہے مگر کام کہیں سے ہوتا نظر نہیں آتا بعض عاملوں سے معلوم ہوا ہے کہ جادو کے ذریعے بندش ہے مجھے توڑ کا کوئی سلیقہ نہیں آتا مجبوری اتنی ہے کہ آپ کے پاس قرض لے کر آیا ہوں کچھ جائیداد بیچنے کی کوشش ہے مگر بک نہیں رہی

جواب آپ کا روحانی تجزیہ کیا ہے ہر طرف بندش ہی بندش نظر آتی ہے۔ تکالیف بہت زیادہ ہیں۔ آپ سورۃ "اذا جاء نصر اللہ" پڑھیں اور مستقل مزاجی توجہ اور دھیان سے پڑھیں ۱۲۱ بار صبح و شام تمام گھر والے پڑھیں۔ اٹھتے بیٹھتے نہایت کثرت سے "یا عزیز یا قدیم" کا ورد کریں۔ ہر جمعرات بڑا گوشت پرندوں اور بلیوں کو ڈالیں

کسی نے کہا جادو ہے (ش۔ ر)

جس کی عمر ۲۱ سال ہے ایک سال پہلے اچانک ٹانگوں کی تکلیف میں مبتلا ہو گیا پہلے ٹیسٹ ٹھیک نکلے ڈاکٹر نے کہا پانی ہے کسی نے کہا جادو ہے فالج کا جادو کرایا گیا ہے ہم نے کافی وظیفے کئے کچھ بہتر ہو گیا گھٹنوں سے پانی بھی نکالا اب پھر تکلیف میں ہے گھٹنوں کی وجہ سے ٹانگوں کی جلد بھی خراب ہو گئی ہے جس سے پانی رستا ہے اور جم جاتا ہے اب کوئی کہتا ہے کہ بچے پر جادو نہیں ہے لیکن گھر پر ابھی بھی ہے گھر میں بہت پریشانی ہے امی ابو نماز روزہ بھی کرتے ہیں براہ کرم کوئی ایسا وظیفہ بتائیں کہ میرا بھائی مکمل صحت یاب ہو جائے ساری عمر دعائیں دوں گی والسلام

جواب آپ اپنے بھائی کا روحانی اور طبی علاج دونوں کرائیں معجون عشبہ۔ اطریفل مُنڈی۔ اطریفل اسطخدوس۔ اور مرہم خارش جدید ہمدرد یہ ادویات ہمدرد، قرشی کی لے کر اوپر لکھی ہوئی ترکیب کے مطابق ۲ ماہ کم از کم مستقل مزاجی سے استعمال کریں۔ یہ مسئلہ دراصل اس کا خون کے فساد اور خرابی کا ہے اور غذائی بے اعتدالی بھی اس میں برا اثر رکھتی ہے لہٰذا آپ اپنی غذا کا خیال رکھیں کہ مصالحہ دار تلی ہوئی گرم چیزوں کا مکمل پرہیز کریں۔، بطور وظیفہ۔ "یا رحمن الدنیا یا رحیم الاخرہ" بکثرت پڑھیں اور مریض خود بھی پڑھے اور آپ بھی پڑھیں۔

مفلسی نے پریشان کر دیا ہے

کالم میں جو وظیفے آپ بتاتے ہیں کیا کوئی اور بہن بھائی اپنی پریشانی یا مقصد کے لئے کر سکتا ہے یا اُسے اجازت لینا ضروری ہے سینے میں چوتھی جماعت میں تھی تو ابا جی فوت ہو گئے ۱۹۶۳ میں پھر میں ننھیال آ گئی گیارویں میں ہوئی تو زمین کے تنازعہ پر امی اور بڑے بھائی کا قتل ہو گیا لیکن رہے ہم ننھیال میں، میرے ماموں نے میری شادی اپنی بیوی کے بھتیجے سے کر دی اس وقت میرے سسرال والوں کے پاس پانچ مربع زمین تھی گاڑی تھی ٹریکٹر، تھریشر نوکر چاکر سب تھے لیکن میرے میاں کماتے نہیں تھے سسر شراب خوب پیتے تھے آہستہ آہستہ زمین بک گئی میرے نام جو آدھا مربع کیا تھا وہ بھی ان لوگوں نے لے لیا لیکن اب یہ حال ہے کہ اگر کوئی خدا ترسی کرے تو گھر چلتا ہے ورنہ بیٹھے رہتے ہیں ساس سسر اور میاں گاؤں میں رہتے ہیں میرے تین بچے ہیں بڑی لڑکی ہے وہ تین سال کی ہوئی تو میں اسے پڑھانے کے لئے ایک قریبی شہر آ گئی میرے سسرال والوں کے پاس تو کچھ تھا نہیں لیکن خالہ اور ان کے میاں نے مجھے خرچ دینا شروع کر دیا تھا ان کے سہارے میں رہی اب تین سال ہو گئے کہ ان کے شوہر وفات پا گئے میری خالہ کو ان کے بھائی نے گھر سے نکال دیا وہ بیچاری بھی دو سال ہوئے فوت ہو گئیں بھائی منور کے مرنے کے بعد دوسرے بھائی نے خرچا دینا شروع کر دیا ہے وہ پہلے دو ہزار دیتا تھا اب دو سال سے مجھے یرقان (سی) ہو گیا ہے تو اس نے تین ہزار کر دیا ہے بچے پڑھ رہے ہیں گھریلو حالات کی طرف سے پریشان رہتی ہوں بارہا کاروبار کر کے دیکھا ہے مگر ہر بار ناکامی ہوئی بچوں کے منہ سے بچا بچا کر کاروبار کرتی ہوں مگر ہر بار ناکام ہوئی جو بھی کاروبار کیا ہر بار ناکام ہوئی اب میں ہار کے بیٹھ گئی ہوں میرا میاں میرے پاس نہیں رہتا اپنی ماں کے پاس رہتا ہے میرے پاس آئے تو مجھے پیسے دے میں کہاں سے دوں مکان کا کرایہ بجلی کا بل گیس کا سلنڈر بچوں کی ٹیوشن، سکول فیس اور اخراجات اتنا ہے کہ میں دوائی سے رہ جاتی ہوں رات دن اللہ اللہ کرتی ہوں اللہ سن ہی نہیں رہا اب آپ مجھے پڑھنے کیلئے کچھ بتائیں۔

جواب بہن آپ جیسی بیشمار بہنوں کے خطوط موصول ہوتے ہیں دکھ ہوتا ہے پھر ایک چیز جو بار بار تجربے میں آتی ہے وہ یہ کہ اللہ تعالیٰ نے عورت کو بہت صبر اور ہمت دی ہے صرف اس عورت ہی کا کام ہے کہ وہ بیماری دن رات

لوگوں میں سب سے بڑا بخیل وہ ہے جو سلام کرنے میں بخل کرے۔ (کنز، طبرانی)

حالت مصائب اور مشکلات کا سامنا بڑے دلی اور جگر کے ساتھ کرتی رہتی ہے اللہ تعالیٰ آپ کو مزید صبر عطا فرمائے اور آپ کی مزید مدد فرمائے تمام حالات کو میں سامنے رکھ کر آپ کے لئے ایک دعا لکھ رہا ہوں اور ایک واقعہ بھی۔ یہ واقعہ میرے ایک محسن نے اپنے والد کے حوالے سے سنایا لاہور آسٹریلیا چوک کے ساتھ آسٹریلیا مسجد ہے وہاں ایک چھابڑی والا پھل لگاتا تھا وہ بزرگ گزر رہے تھے پھل والا دوڑا ہوا آیا اور ان کے پاؤں پکڑ لئے کہ سخت غریب ہوں تنگ دستی ہے کچھ وظیفہ بتائیں گزارا نہیں ہوتا کئی کئی دن کھانے کو پریشان رہتے ہیں انہوں نے دعا بتائی۔ کچھ عرصے بعد اس نے پھلوں کا ٹھیلا لگالیا کچھ عرصے بعد ساتھ ہی ایک دکان بک رہی تھی وہ خرید لی اس طرح ایک اور دوکان خرید لی پھر ساتھ ہی ایک ہوٹل بک رہا تھی وہ خرید کر اس کو چلانا شروع کر دیا اس ہوٹل میں اتنا ہوتا تھا کہ صفائی کے وقت بھی بہت سارے لوگ دوکان کے باہر انتظار کرتے تھے یہ سب اس دعا کی برکت سے ہے حدیث کا مفہوم ہے کہ ایک شخص نے غربت' پریشانی اور مسائل کا شکوہ کیا تو حضور ﷺ نے یہ دعا فرمائی اور اس صحابی کا بتانا ہے کہ میں غنی ہو گیا مجھے ایک صاحب ملے ان کی گجرات میں پنکھوں کی فیکٹری ہے کہنے لگے کہ گزشتہ ۲۵ سال سے یہ دعا پڑھ رہا ہوں تمام مسائل حل ہو جاتے ہیں کبھی رزق کی پریشانی نہیں ہوئی صرف دو واقعات لکھے ہیں اس دعا کے میرے پاس بے شمار واقعات ہیں وہ دعا یہ ہیت

اَللّٰھُمَّ اکْفِنِیْ بِحَلَالِکَ عَنْ حَرَامِکَ
وَاَغْنِنِیْ بِفَضْلِکَ عَمَّنْ سِوَاکَ

صبح وشام (مزید کسی حافظ قاری سے زیر زبر کی تصحیح کرالیں) ۱۲۱ بار درود شریف ابراھیمی ۱۱ بار نہایت توجہ اور حضور قلب سے پڑھیں کم از کم نوے دن۔ میگزین میں شائع ہونے والے تمام وظائف کی تمام قارئین کو اجازت ہے

مقابلے میں مالدار شخص

میرے مقابلے پر ایک مالدار شخص نے سکول کھول لیا ہے اور علاقے میں اس کا اثر رسوخ بھی زیادہ ہے کیونکہ اس کی برادری بھی زیادہ ہے جبکہ میرا اس پورے علاقے میں برادری کا کوئی گھر نہیں وہ آئے روز میرے خلاف پروپیگنڈہ تیار رکھتا ہے میں اس سے حسد نہیں کرتا میں تو سرف یہ چاہتا ہوں کہ میرے کاروبار پر اللہ کی رحمت رہے اللہ مجھے حضرت عثمان غنیؓ جیسا امیر اور انھی کی طرح اسلام کی خدمت کرنے کی توفیق دے آمین۔ رزق کی کشادگی اور صراط مستقیم کے لئے کوئی مجرب وظیفہ بتائیں۔

جواب آپ سورۃ فاتحہ اکیاسی بار روزانہ پڑھیں اور پڑھ کر تصور ہی میں اپنے مخالفین کے دلوں پر دم کر دیں خوب عمل ہے اور اسکی وجہ سے آپ کے تمام مسائل جلد از جلد انشاء اللہ حل ہو جائیں گے کم از کم ۹۰ دن پڑھیں۔

بہن بھائیوں میں نفرت

(ن م ع۔ب۔ش رمیانوالی)

میں سیّد فیملی سے تعلق رکھتی ہوں' باپردہ لوگ ہیں' نماز روزہ کے پابند ہیں۔ ہم گیارہ بہن بھائی ہیں۔ بڑے 3 بھائی اور چار بہنوں کی شادی ہو چکی ہے میں سب سے چھوٹی ہوں اور میری عمر 28 سال ہے۔ کچھ عرصہ پہلے تک ہم لوگ کافی اچھی زندگی گزار رہے تھے' الحمدللہ' اللہ کا دیا سب کچھ ہمارے پاس ہے' علاقے میں کافی معزز اور امیر لوگوں میں شمار ہوتے ہیں۔ بظاہر پرسکون اور خوشگوار زندگی گزار رہے ہیں مگر چند سال سے ہمارے درمیان (بہن بھائیوں کے درمیان) نفرت بڑھتی چلی جارہی ہے۔ ہمارے سب سے بڑے بھائی جن کے پانچ بچے ہیں ہروقت بھائیوں کو بہنوں کے خلاف اُکساتے رہتے ہیں۔ سب سے بڑا مسئلہ میرا اور میری بڑی بہن کا ہے' ہم دونوں کو ماں باپ کے گھر ہونے کی وجہ سے کافی مشکلات کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ ہماری بڑی بہن بھی بھائیوں کو ہمارے خلاف کرتی رہتی ہے۔ پہلے خاندان میں شادیوں کا رواج تھا مگر اب ہم دونوں سے بڑی بہن کی شادی خاندان سے باہر ہوئی ہے اور اب باقی دو بھائی اور دو بہنوں کی شادی بھی خاندان سے باہر کرنا چاہتے ہیں۔ جو کہ بڑے بھائی اور بہن کو ناپسند ہے۔ جس کی وجہ سے وہ اکثر ہمارے درمیان جھگڑا کروا دیتے ہیں اور جس کی وجہ سے ہمارے دونوں بھائی ماں باپ سے بھی لڑنے لگتے ہیں۔ اور کوئی رشتہ ہو تو انکار کرتے ہیں اور جب بات ختم ہو جائے تو پھر ماں پر الزام دیتے ہیں کہ وہ شادیاں نہیں کرتی۔ غیر شادی شدہ جو بڑا بھائی ہے وہ روزگار کے سلسلے میں شہر سے باہر ہوتا ہے مگر جب بھی گھر آتا ہے تو اس سے ڈر لگتا ہے۔ جب سب گھر کے مرد اکٹھے ہو کر بیٹھیں تو ہم بہنوں اور امی کے خلاف باتیں کرتے ہیں اور ہماری کوئی بات نہیں سنتے۔ دوستوں کے گھروں میں جاتے ہیں اور ان کی ماں بہنوں کی تعریف کرتے ہیں اور ہم میں نقص نکالتے رہتے ہیں۔ بڑی بہن کی تعریف کرتے ہیں باقی سب کو بُرا کہتے ہیں جبکہ ہم بہنوں سے جو کوئی بھی ملتا ہے بہت تعریف کرتا ہے اور جہاں کہیں بھی جائیں بڑی عزت ملتی ہے' سب قدر کرتے ہیں۔ خاندان بھر میں ہماری ہر ہر طرح تعریف ہوتی ہے۔ ہم پڑھی لکھی ہیں' میچور (بالغ) اور سمجھدار ہیں' فضول بات کرنا بھی بُرا لگتا ہے۔ ہم بہنوں نے بی۔اے تک تعلیم حاصل کی ہے' اور وہ بھی اپنے زور پر اپنی پاکٹ منی (جیب خرچ) سے فیس دے کر پرائیویٹ پڑھی ہیں۔ میں نے اور مجھ سے بڑی بہن نے B.C.S کیا ہوا ہے' مگر ملازمت کی اجازت نہیں ہے۔ اور اب ہماری پاکٹ منی بھی بند کردی ہے۔ بھائی چاہتے ہیں کہ کوئی ایسا رشتہ جس میں سارے نقص ہوں وہاں 'ہاں' کردیں' لیکن جو اچھا رشتہ ملے اسے وہ انکار کر دیتے ہیں۔

ہم لوگ (امی اور بہنیں) بہت وظائف کرتی ہیں۔ 'اللہ' کے نام اور قرآنی آیات کے وظائف' درود شریف کے لاکھ' استغفر اللہ کے لاکھ' اللہ اکبر کے لاکھ' الحمدللہ کے لاکھ' سورۃ مزمّل کے وظائف اور دوسرے بہت سے وظائف' مختلف آیات کا وِرد ہر وقت اور مخصوص ٹائم پر کرتے رہتے ہیں۔ بھائی اور باپ کو دَم کر کے پانی پلایا ہے۔ میری امی کے ایک استاد تھے' بہت بزرگ آدمی تھے ان سے دم لیا ہے مگر یہ مسئلہ بڑھتا جا رہا ہے۔ شادیاں نہیں ہو رہی ہیں جس کی وجہ سے نفرت میں اضافہ ہوتا جا رہا ہے۔ اب بڑے بھائی کی پلاننگ ہے کہ وہ ہم دونوں کو بھائیوں سے پٹوائیں مگر کبھی کبھی بابا سائیڈ لے لیتے ہیں۔ جس کی وجہ سے ابھی یہ نوبت نہیں آئی۔ میری دونوں بڑی بیاہی ہوئی بہنیں بھی بھائیوں کی وجہ سے پریشان ہیں کیونکہ ان کے سسرال جا کر ان کے ساس سسر یا شوہر سے کچھ نہ کچھ کہہ دیتے ہیں۔ جس سے جھگڑا ہو جاتا ہے۔ مسئلہ اتنا الجھ گیا ہے کہ اب تو جی چاہتا ہے کہ خودکشی کرلوں یا کہیں بھاگ جاؤں۔ مگر خودکشی حرام ہے اور مایوسی گناہ۔ اسی لیے اللہ سے امید ہے کہ وہ ہمارے حق میں فیصلہ دے گا اور ہم سرخرو ہوں گی۔ آپ سے گزارش ہے کہ خط کے ملنے کے بعد جو شمارہ جاری ہو اس میں ضرور کوئی وظیفہ بتائیں۔

جواب بہن آپ کے اتنے مشکل مسائل کے لیے کچھ زیادہ توجہ کی ضرورت ہے' جتنی توجہ سے پڑھیں گی اگر آپ سورۃ مزمّل 21 بار روزانہ یا کم از کم 11 بار روزانہ پڑھنا شروع کر دیں تو آپ کے تمام کام انشاء اللہ تعالیٰ مکمل ہو جائیں گے۔ جو وقت باقی وظائف پر لگاتی ہیں وہی وقت آپ سورۃ مزمّل پر لگادیں۔

قیمتی رائے کا انتظار

معزز قارئین یہ رسالہ آپ کا اپنا ہے، کیا آپ کوئی ایسا کام کرنا چاہتے ہیں جس سے مخلوقِ خدا کو نفع ہو، یقیناً آپ کا جواب 'ہاں' ہی ہوگا، تو پھر ماہنامہ عبقری کے صفحات پر اپنی توجہ مرکوز کیجئے، آپ نے ضرور محسوس کیا ہوگا کہ یہ رسالہ سراسر مخلوقِ خدا کے لئے نفع رساں ہے، آیئے آپ بھی اپنا حصہ ملایئے، آپ اپنی قیمتی آراء جو اس رسالے کی بہتری میں ہماری مددگار ثابت ہو سکیں ہمیں ضرور ارسال کریں، تاکہ اس رسالے کو ایک معیاری بنا کر مخلوقِ خدا کے روحانی، جسمانی اور نفسیاتی مسائل کے حل کا ٹھیک خادم ثابت کیا جاسکے۔

میں تم سے اس بات کی بیعت لیتا ہوں کہ تم کسی سے کچھ بھی نہ مانگا کرو۔ (رواہ الطبرانی)

حاجت روائی، گمشدہ چیز کی بازیابی، مقدمہ میں کامیابی

ناقابل بیان مشکلات میں اسماء الحسنیٰ اور پاکیزہ زندگیوں کا نچوڑ

اسماء الحسنیٰ سے مشکلات کا حل آپ سب چاہتے ہیں لیکن زیر نظر کالم میں روحانی دنیا کے پیشوا صحابہ کرامؓ، تابعین، اولیاء کرامؒ کی زندگیوں کے ان تجربات کا نچوڑ ہے کہ انہوں نے اسماء الحسنیٰ کو کن مشکلات اور مسائل میں آزمایا اور خزاں زدہ زندگی مہکتی مسکراتی بن گئی۔

اَلْمَلِکُ جَلَّ جَلَالُہٗ

مَالِک وہ پاک ذات ہے جو اپنی ذات اور صفات میں ہر موجود اور غیر موجود شے سے بے نیاز ہے۔ بلکہ کوئی شے اپنی ذات و صفات، عدم و وجود اور حیات و بقاء میں اس سے مستغنی نہ ہو۔

انسان خالی ہاتھ دنیا میں آتا ہے اور خالی ہاتھ ہی جاتا ہے جب کہ اپنی زندگی میں بے شمار اشیاء کی ملکیت کا دعوے دار ہوتا ہے۔ خالی ہاتھ آنے اور جانے سے ثابت ہوتا ہے کہ اس کا دعویٰ غلط ہے اگر وہ حقیقی معنی میں مالک ہوتا تو اپنے ساتھ سب کچھ لاتا اور مرنے پر بہت کچھ ساتھ لے جاتا۔ گویا حقیقت یہ ہے کہ اصل مالک کوئی اور ہی ہے۔ کُل موجودات اسی کی مِلک ہے اور کسی کی نہیں۔ وہ بغیر کسی کی مدد اور راعانت کے تمام مخلوقات میں تصرف کرتا ہے۔ اس لیے حقیقی معنی میں ''اَلْـمَلِکُ'' بھی وہی ہے۔ باقی ساری مخلوق مملوک ہے۔

وہی اصل مالک ہے وہی ہے اور وہی رہے گا۔ مالک حقیقی وہ ہے جس سے ملکیت کو سلب نہ کیا جا سکے اور ہمارے پاس حق ملکیت بالکل عارضی اور وقتی ہے۔ اس کے متعلق ہم کہہ سکتے ہیں کہ:

در حقیقت مالک ہر شے خدا است
ایں امانت چند روزہ نزد ماست

اَلْمَلِکُ لِلّٰهِ وَ الْاَرْضُ لِلّٰهِ وَ الْحُکْمُ لِلّٰهِ

ویسے تو انسانی ملکیت کے تمام دعوے موت کے آتے ہی ختم ہو جاتے ہیں اور پھر قیامت کے دن تو یہ تمام دعوے کرنے والے اپنے دعوؤں سے منحرف ہو جائیں گے۔ جب ارشاد الٰہی ہوگا:

لِمَنِ الْمُلْکُ الْیَوْمَ (آج ملک کس کا ہے) (المؤمن)

اور جب جواب میں کوئی زبان بھی گویا نہ ہوگی تو خود ہی اللہ تعالیٰ فرمائیں گے۔

لِلّٰهِ الْوَاحِدِ الْقَهَّارُ (اللہ واحد قہار کی ملکیت ہے)

(المؤمن)

''مَلِکُ'' وہ ذات ہے جو اپنی ذات اور صفات میں ہر موجود سے مستغنی ہو اور ہر موجود ہر چیز میں اس کا محتاج ہو خواہ ذات و صفات میں یا وجود و بقاء میں اور ہر موجود اپنی ذات و صفات میں اسی کا مملوک ہو۔ (غزالیؒ)

اوراد و وظائف

روشن ضمیری:

۲۶۲ یا کم از کم ۹۰ بار روزانہ وِرد سے روشن ضمیری حاصل ہوتی ہے۔ اگر کوئی ۱۹ بار روزانہ پڑھے' مخلوق سے بے نیاز ہو جائے۔ گویا یہ اسم تسخیر حکام' روشن ضمیری اور غناء ظاہر کے لیے مخصوص ہے۔

قبولیت دعا:

اگر اسم یَـا مَـالِکُ کو آٹھ ہزار ایک سو بار (۸۱۰۰) پڑھ کر دعا مانگے تو قبول ہو۔

اپنی ذات اور صفات پر غلبہ کے لیے:

حضرت شیخ عبدالحق محدث دہلویؒ فرماتے ہیں کہ جو شخص اس اسم پاک کا رنگ اپنے اندر لینا چاہتا ہو اور اپنے نفس کی مملکت اور قلب اور قالب پر قبضہ جمانا چاہے اور یہ کہ اپنے سب اعضاء اور سب قوتوں پر غلبہ حاصل کرے اور ان سب کو طاعتِ حق اور شریعت کا تابع بنائے' اس اسم پاک کی کثرت سے تلاوت کرے انشاء اللہ اپنے وجود کا بادشاہ بن جائے گا۔

حاجت روائی:

اس اسم پاک کا وظیفہ یَا مَالِکُ پڑھنے والا اللہ کے سوا اپنی حاجت کسی بادشاہ کے سامنے بھی پیش نہ کرے اور اللہ تعالیٰ کے سوا کسی کو اپنا حاجت روا نہ مانے گا۔

صاحب عزّت ہو:

اگر کوئی اس مبارک نام کو تین ہزار بار روزانہ ہمیشہ پڑھا کرے گا' اہل دنیا کی نظروں میں بہت عزت مند او رصاحبِ وجاہت ہوگا۔ بادشاہ و حکام اس کی بات کو غور سے سنیں گے۔ ظالم و جابر شخص اس کے سامنے سختی سے نہ بول سکے گا۔

گمشدہ چیز کی بازیابی: اگر دس ہزار مرتبہ ''یَـا مَـالِکُ الْمُلْک'' پڑھا جائے تو گم شدہ چیز مل جائے گی یا دل کو صبر آ جائے گا اور جو بے چینی مال کے گم ہونے سے تھی اس کی تکلیف جاتی رہے گی۔

مقدمہ میں کامیابی: رکسی کو مقدمہ کی وجہ سے سخت پریشانی ہو یا کسی دشمن سے خوف ہو تو ''یَا مَالِکُ لْمُلْک'' کا ختم تین روز تک اکیس ہزار دفعہ روزانہ کیا جائے انشاء اللہ مقدمہ میں کامیابی ہوگی اور دشمن پست ہوگا۔ اس کا طریقہ یہ ہوگا کہ تین آدمی باوضو قبلہ رُو ہو کر بیٹھیں اور سات ہزار مرتبہ تینوں آدمی ''یَا مَالِکُ الْمُلْک'' پڑھیں اوّل آخر سات سات مرتبہ یہ درود شریف پڑھیں.

اَللّٰھُمَّ صَلِّ عَلٰی قَبْرِ مُحَمَّدٍ فِی الْقُبُوْرِ ، اَللّٰھُمَّ صَلِّ عَلٰی جَسَدِ مُحَمَّدٍفِی الْاَجْسَادِ ، اَللّٰھُمَّ صَلِّ عَلٰی رُوْحِ مُحَمَّدٍ فی الْاَرْوَاحِ وَبَارِکْ وسَلِّمْ

اور تینوں شخص بعد ختم وظیفہ کے یہ دعا کریں کہ اے اللہ فلاں مقدمہ کا استغاثہ او راپیل تیری بالا دست سرکار میں دائر کی ہے اگر تو بھی ہرا دے تو یہ بندہ کہاں جائے گا۔

لَا مَلْجَاءِ وَلَامَنْجَاءِ مِنَ اللّٰهِ اِلَّا اِلَیْهِ

تیری سزا کا بچاؤ اور تیری مصیبت کی پناہ تیرے ہی پاس ہے۔ انشاء اللہ بہت جلد حسب مرضی فیصلہ ہوگا۔

نُورِ قلب کے لیے: جو شخص بلا ناغہ زوال کے وقت اس اسم پاک کو سو بار پڑھے گا اس کا دل منور ہو جائے گا۔

حصول غناء: جو شخص صبح کی نماز کے بعد ایک سو بیس بار اس اسم پاک کی تلاوت کرے اللہ تعالیٰ اسے غنی فرما دیں گے۔ اور اس کے جاہ و مرتبہ میں زیادتی فرمائیں گے۔ (حضرت تھانویؒ)

چوری سے تحفظ: اگر جمعرات کی پہلی ساعت میں ''یَـا مَـالِکُ الْمُلْکِ ذِی الْجَلَالِ وَالْاِکْرَام'' لکھ کر مال کے صندوق وغیرہ میں رکھ دے تو مال چوری و ضائع ہونے سے محفوظ رہے گا۔ اگر کسی کو جائداد کے ضائع ہونے کا خطرہ ہو تو لکھ کر پاس رکھے جائداد ضائع ہونے سے محفوظ رہے گی۔

اسم پاک ''مَلِکُ'' کا نقش: یہ نقش حکام کے لیے بے حد مناسب ہے یہ نقش ۳×۳ یعنی مثلث صورت میں سونے کی تختی پر مع آیت مبارکہ

قُلِ اللّٰھُمَّ مَالِکَ الْمُلْکِ تُؤْتِی الْمُلْکَ مَنْ تَشَاءُ وَ تَنْزِعُ الْمُلْکَ مِمَّنْ تَشَاءُ وَ تُعِزُّ مَنْ تَشَاءُ وَتُذِلُّ مَنْ تَشَاءُ بِیَدِکَ الْخَیْرُ اِنَّکَ عَلٰی کُلِّ شَیْءٍ قَدِیْرٌ ۔ (آل عمران : ۲۶) کندہ کرا کے پہنے تو اس کی حکومت قائم رہے گی۔ (شمس المعارف)

(بحوالہ ''اسماء الحسنیٰ شرح اوراد و وظائف ونقوش'')

اے علی تو خوش ہو جا کہ تیری زندگی اور موت میرے ساتھ ہے۔ (طبرانی، ابن عساکر)

● جو مانگے عطا ہو ● دعا کی قبولیت کا مجرب عمل

(بے چین دلوں کا سکون اور مایوس گھروں کے لئے سہارا، شرعی کمالات و برکات آپ کے ہاتھوں میں)

۹۔ حضور ﷺ کی زیارت کا طریقہ: بزرگوں نے لکھا ہے کہ اگر کسی شخص کو نبی کریم ﷺ کی زیارت کا شوق ہو وہ جمعہ کی رات میں دو رکعت نفل نماز اس طرح پڑھے کہ ہر رکعت میں سورہ فاتحہ کے بعد (۱۱) مرتبہ آیت الکرسی (۱۱) مرتبہ سورۃ اخلاص پڑھے اور سلام پھیرنے کے بعد سو مرتبہ یہ درود شریف پڑھے اَللّٰھُمَّ صَلِّ عَلٰی مُحَمَّدِ النَّبِیِّ الْاُمِّیِّ وَعَلٰی اٰلِہٖ وَاَصْحَابِہٖ وَبَارِکْ وَسَلِّمْ ترجمہ: ''اے اللہ نبی اُمی ﷺ اور ان کی آل پر اور اس کے تمام صحابہ کرام پر رحمت نازل فرما اور برکت اور سلام نازل فرما۔'' جو شخص چند مرتبہ یہ عمل کرے تو اللہ تعالیٰ اس کو حضور ﷺ کی زیارت نصیب فرما دیتے ہیں بشرطیکہ شوق اور طلب کامل ہو اور گناہوں سے بھی بچتا ہو۔

۱۰۔ جو دعا مانگی جائے گی قبول ہوگی: حدیث شریف میں ہے کہ مندرجہ ذیل کلمات پڑھنے کے بعد جو دعا مانگی جاتی ہے قبول ہوتی ہے

ترجمہ: اللہ کے سوا کوئی عبادت کے لائق نہیں اور اللہ سب سے بڑا ہے اللہ کے سوا کوئی عبادت کے لائق نہیں وہ اکیلا ہے اس کا کوئی شریک نہیں اسی کا سب ملک ہے اسی کی سب تعریف ہے وہی ہر چیز پر قادر ہے اللہ کے سوا کوئی عبادت کے لائق نہیں اور گناہوں سے بچنے اور نیکی پر لگنے کی طاقت صرف اسی عظیم بلند و برتر ذات کی طرف سے ہے۔

(۱۱) جو مانگے وہ عطا ہو: حضرت حسن رحمتہ اللہ علیہ فرماتے ہیں کہ حضرت سمرہ بن جندب ؓ نے فرمایا کہ میں تمہیں ایک ایسی حدیث نہ سناؤں جو میں نے رسول اللہ ﷺ سے کئی مرتبہ سنی اور حضرت ابو بکرؓ اور حضرت عمرؓ سے بھی کئی مرتبہ سنی ہے میں نے عرض کیا ضرور سنائیں حضرت سمرہؓ نے فرمایا جو شخص صبح اور شام یہ دعا پڑھے ترجمہ: ''اے اللہ! آپ ہی نے مجھے پیدا کیا اور آپ آپ ہی مجھے ہدایت دینے والے ہیں اور آپ ہی مجھے کھلاتے ہیں اور آپ ہی مجھے پلاتے ہیں اور آپ ہی مجھے ماریں گے اور آپ ہی مجھے زندہ کریں گے۔'' اس دعا کے پڑھنے کے بعد اللہ تعالیٰ سے جو مانگے گا اللہ تعالیٰ ضرور اس کو عطا فرمائیں گے۔

۱۲۔ قبولیت دعا کا عمل: حضرت سعید بن جبیرؒ فرماتے ہیں کہ مجھے قرآن کریم کی ایک ایسی آیت معلوم ہے کہ اس کو پڑھ کر آدمی جو دعا کرتا ہے قبول ہوتی ہے پھر یہ آیت تلاوت فرمائی (قرطبی) (معارف قرآن) ترجمہ آپ کہیے کہ اے اللہ آسمان اور زمین کے پیدا کرنے والے باطن اور ظاہر کے جاننے والے آپ ہی (قیامت کے روز) اپنے بندوں کے درمیان ان امور میں فیصلہ فرما دیں گے جن میں وہ باہم اختلاف کرتے تھے (فائدہ) ہاتھ اٹھانے کے بعد اول حمد و ثناء کرے اس کے بعد درود شریف پڑھے اور مذکورہ آیت کو پڑھے پھر اپنی مطلوبہ دعا مانگے ان شاءاللہ قبول ہوگی۔

۱۳۔ دعا کی قبولیت کے لئے ایک مجرب عمل: مشائخ علماء نے ''حسبنا اللہ ونعم الوکیل'' پڑھنے کے فوائد میں لکھا ہے کہ اس آیت کو ایک ہزار مرتبہ جذبہ ایمان اور انقیاد کے ساتھ پڑھا جائے اور دعا مانگی جائے تو اللہ تعالیٰ رد نہیں فرماتا ہجوم وافکار اور مصائب کے وقت اس کا پڑھنا مجرب ہے۔ حسبنا اللہ و نعم الوکیل۔ ترجمہ: ''کافی ہے میرے لئے اللہ تعالیٰ اور وہ اچھا کارساز ہے۔''

۱۴۔ وظیفہ خاص حضرت شاہ ابرار الحقؒ: اول آخر درود شریف گیارہ گیارہ مرتبہ پڑھیں اس کے بعد یہ آیت ''حسبنا اللہ ونعم الوکیل'' درج ذیل مقاصد میں سے جس کے لئے پڑھیں کامیابی ہوگی (۱) حفاظت از شر و فتن (۳۴۱) مرتبہ پڑھیں (۲) برائے وسعت رزق و ادائے قرض (۳۰۸) مرتبہ پڑھیں (برائے تکمیل خاص کام (۱۱۱) مرتبہ پڑھیں (۴) برائے کفالت از مصائب و پریشانی (۱۴۰) مرتبہ پڑھیں (بحوالہ مستند روحانی نسخے)

کلونجی کا استعمال جدید سائنس کی ضرورت بن گیا۔ سائنسدان مجبور ہو گئے آخر ان کالے بیجوں میں ہے کیا؟ جو اتنی شفا ہے یہ سب کتاب **کلونجی کے کرشمات** میں پڑھیں۔ اور مزید انکشافات کتاب شافی دوائیں شافی علاج میں پڑھیں۔

صرف پوشیدہ امراض میں مبتلا بہنوں کے نام:

خواتین کا عالمی مرض لیکوریا جب شروع ہو جاتا ہے تو پھر جسم آہستہ آہستہ گھلتا ہے، جوانی ڈھلتی ہے اور جسم کی کیفیت بدلتی ہے حتیٰ کہ صرف لیکوریا کی وجہ سے گھروں کا سکون، بے چینی اور گھریلو جھگڑوں میں بدل جاتی ہے کیونکہ لیکوریا یعنی سفید بدبودار پانی کی وجہ سے قوت برداشت، تحمل اور بردباری ختم ہو کر غصہ بڑھ جاتا ہے پھر گھر جہنم کا نمونہ بن جاتا ہے۔

اس لیکوریا کی وجہ سے بے اولادی، کمر و پنڈلیوں کا درد، عام جسمانی کمزوری، سانس کا پھولنا، جسم کا ہر وقت دکھتے رہنا پھر کچھ عرصہ بعد جسم پھولنا شروع ہو جاتا ہے۔ حسن و شباب ختم ہو جاتا ہے۔ چہرے پر داغ دھبے اور نشان پڑ جاتے ہیں۔ طبیعت بے ذوق، جسم ویران، نہ کھانے کو دل، نہ زندگی کی خوشی اور چڑچڑا پن ہر وقت سوار رہتا ہے۔

اگر بہنیں صرف لیکوریا، اندرونی ورم اور سوزش کا علاج کر لیں تو زندگی کی کیفیت بدل جاتی ہے۔ پرانے سے پرانے لیکوریا اور سوزش ورم کا موثر جڑی بوٹیوں سے علاج جس کا کوئی سائیڈ ایفیکٹ نہیں۔ اپنی غذاؤں میں مصنوعی، بیکری اور مصالحہ دار تلی ہوئی چیزوں سے گریز کریں۔ قیمت: 500/-

ہاضم خاص: دیسی جڑی بوٹیوں کے نمکیات، مفید ادویات کا بے ضرر مرکب

ہاضم خاص امراض معدہ کے لیے مفید و موثر، بدہضمی، اپھارہ، قے، کھٹے ڈکار، سینے اور معدے پر بوجھ، متلی کی شکایت دور کرتا ہے۔ بھوک بڑھاتا ہے، نظام ہضم کی اصلاح کرتا ہے۔ سینے کی جلن، معدہ میں گیس تبخیر اور قبض کا بہترین علاج ہے۔ کوئی سائیڈ ایفیکٹ نہیں۔ ابھی فون کریں، دوائی آپ کے پاس۔

قیمت فی پیکٹ 200/- روپے علاوہ ڈاک خرچ

نوٹ: یہ دوائی اُن لوگوں کے لیے خاص طور پر مفید ہے جن کا کام بیٹھنا ہے اور جسمانی حرکت کم ہوتی ہے۔ موٹاپا اور پیٹ بڑھ رہا ہے یا اُس کا خطرہ ہے۔ عورتوں اور مردوں کے لیے یکساں مفید ہے۔ حتیٰ کہ اس کے استعمال سے دل کے امراض، ذہنی بوجھ اور اُلجھن کو بھی فائدہ ہوتا ہے۔ آدھا چمچہ ہر کھانے کے بعد پانی کے ہمراہ۔

بہارِ رفتہ کی اُجلی سچی کہانیاں

* * *

میں بھی درویش ہوں اور وہ بھی!!!

ابومسلم فارس بن غالب، شیخ ابوسعید ابوالخیر نفل اللہ کی خدمت میں حاضر ہوئے تو دم بخود رہ گئے۔ وہ تو شیخ کی درویشی اور خدارسیدگی کا چرچا سن کر ان سے فیض یاب ہونے آئے تھے لیکن یہاں تو عالم ہی دوسرا تھا۔ شیخ ابوسعید ایک تخت پر گاؤ تکئے سے ٹیک لگائے بیٹھے تھے ایک پاؤں اپنی دوسری ٹانگ پر بڑی تمکنت سے رکھا ہوا تھا لباس عمدہ اور برف کی طرح سفید تھا اور ایک بیش قیمت مصری چادر اوڑھ رکھی تھی ادھر ابومسلم کا یہ حال کہ بہت معمولی کپڑے بدن پر تھے اور اور وہ بھی میلے کچیلے جسم مجاہدے سے دبلا پتلا اور رنگ زرد ہو رہا تھا۔ دل میں بیزاری کے جذبات پیدا ہوئے اپنے آپ سے کہنے لگے۔ ''میں بھی درویش ہوں اور یہ بھی درویش ہے میں ریاضت اور مجاہدے سے پگھلا جاتا ہوں اور یہ بڑے عیش اور آرام سے زندگی بسر کر رہا ہے'' شاید چہرے نے دل کے جذبات کی غمازی کی۔ ابوسعید بھانپ گئے فرمایا: ''ابومسلم تم نے کس کتاب میں لکھا پایا ہے کہ صاف ستھرا رہنا اچھی غذا کھانا اور عمدہ لباس پہننا شرعاً ناجائز اور ممنوع ہے؟ اور یہ کہاں لکھا ہے کہ عمدہ لباس پہننے اور خوش حالی کی زندگی بسر کرنے والا درویش کہلانے کا مستحق نہیں ہے۔ جب میں نے اللہ کی عطا کردہ نعمتوں کا شکر ادا کیا اور دامن طاعت ہاتھ سے نہ چھوڑا تو خدا نے مجھے تخت پر بٹھایا اور مزید نعمتیں عطا کیں لیکن جب تم نے محض اپنے آپ کو دیکھا اور رہبانیت اختیار کر کے اللہ سے اس کی جائز نعمتوں کا مطالبہ بھی نہ کیا تو نیچے بیٹھنے اور میلے کچیلے کپڑے پہننے کے سوا تمہیں کچھ نصیب نہ ہوا ہمارے حصے میں مشاہدہ آیا تمہارے حصے میں مجاہدہ آیا۔ لیکن مشاہدہ مجاہدے سے بہت بلند چیز ہے'' ابومسلم خاموش بیٹھے سن رہے تھے شرم وندامت سے ان کا سر جھک گیا تھا انہیں زندگی میں پہلی بار محسوس ہوا کہ کسی شخص کے ظاہر کو دیکھ کر اس کے باطن کا فیصلہ نہیں کیا جا سکتا خدا کا تقرب رہبانیت کی زندگی بسر کرنے سے حاصل نہیں ہوتا بلکہ اپنے جسم، روح اور اہل وعیال کے تقاضے اور اللہ اور اس کے بندوں کے حقوق پورے کرنے سے حاصل ہوتا ہے۔

* * *

خربوزے کھاتے چھلکے شیخ پر دے مارتے

شیخ علی بن عثمان ہجویری پچھلے کئی دن سے ایک الجھن میں مبتلا تھے منصب ولایت کی تکمیل اور فریضہ تبلیغ دین کی ادائیگی میں سب سے زیادہ کس شے کی ضرورت ہوتی ہے؟ انہوں نے ایک طویل اور ان تھک مجاہدہ کیا لیکن گرہ نہ کھل سکی آخر اسی پریشانی کے عالم میں خراسان کی طرف روانہ ہوئے ایک رات ایک گاؤں میں قیام ہوا وہاں ایک خانقاہ بھی تھی جس میں صوفیاء کا ایک گروہ رہتا تھا شیخ نے سنت کے مطابق سادہ کپڑے پہن رکھے تھے رسم پرست صوفیا نے دیکھا تو کہنے لگے: یہ شخص ہم میں سے نہیں ہے۔ شیخ واقعی ان میں سے نہ تھے مگر خانقاہ میں ٹھہرے بغیر چارہ نہ تھا ان لوگوں نے انہیں نچلی منزل میں جگہ دی اور خود بالائی منزل میں چلے گئے شیخ کو سوکھی روٹی کے کچھ ٹکڑے بھجوا دیے خود عمدہ اور نفیس چیزیں کھانے لگے ساتھ ہی ساتھ شیخ طنز کرتے جاتے۔ کھانے کے بعد خربوزوں کا ایک بڑا ٹوکرا اٹھا لائے اور شیخ کے ساتھ ایک عجیب حرکت شروع کر دی خربوزے کھاتے اور چھلکے تاک تاک کر شیخ پر دے مارتے شیخ بڑے پریشان ہوئے دل میں کہنے لگے ''بارِ خدایا اگر ان لوگوں کا لباس تیرے دوستوں کا سا نہ ہوتا تو میں ان کی یہ حرکت کبھی برداشت نہ کرتا'' وہ لوگ اپنے شغل میں ہمہ تن مصروف تھے ادھر شیخ کے دل پر رنج واضطراب کی عجیب کیفیت طاری تھی ان کی طعن وتشنیع اور بدتہذیبی سے خون کھول اٹھتا مگر پھر یوں محسوس ہوتا جیسے کوئی صبر وتحمل کی تلقین کر رہا ہے اور کہہ رہا ہے یہی تو انبیاء اور اولیاء کی عظیم الشان سنت ہے کوئی دکھ دے تو انسان نہایت صبر کے ساتھ اسے برداشت کرے اور پھر ان کا دل فرحت وانبساط سے معمور ہو گیا ان کی الجھن دور ہو گئی اور وہ راز منکشف ہو گیا جس کے لئے وہ ایک عرصے سے بے چین چلے آتے تھے علی الصبح وہ اٹھے اور اپنے وطن کی طرف روانہ ہو گئے نو دریافت شدہ راز، ان کی زبان پر تھا وہ کہہ رہے تھے۔ ''اب میں سمجھا مشائخ طریقت جاہلوں کی سختیاں کیوں سہتے چلے آئے ہیں''

* * *

امیر یا مامور

نوجوان درویش مکہ معظمہ کی راہ پر جا رہا تھا آگے آگے ایک خدارسیدہ بزرگ بھی چلے جا رہے تھے وہ لپک کر ان کے قریب پہنچا اور جب اسے پتہ چلا کہ یہ بزرگ ابراہیم خواص ہیں تو بڑا خوش ہوا عرض کیا: ''یا شیخ کیا آپ مجھے اپنی رفاقت کی سعادت بخشیں گے؟ رفاقت کے لئے ایک امیر کی ضرورت ہوتی ہے اور ایک فرمانبردار کی، تم امیر بننا چاہتے ہو یا فرمانبردار؟ یا تو خود امیر بنو یا مجھے بنا دو'' شیخ نے جواب دیا۔ حضرت آپ امیر ہوں گے اور میں آپ کا فرمانبردار'' نوجوان نے جواب دیا۔ بہت خوب مگر دیکھو میری حکم عدولی جائز نہ ہو گی ابراہیم خواص نے ہدایت کی دونوں چل کھڑے ہوئے دوران سفر میں جب بھی کسی منزل پر پہنچتے تو ابراہیم کھانے پینے اور آسائش وگیرہ کا انتظام خود فرماتے نوجوان کو کچھ کرنے نہ دیتے اور وہ حکم عدولی کے خیال سے خاموش رہتا مگر جی ہی جی میں سخت شرمندگی محسوس کرتا ایک رات موسلا دھار بارش ہونے لگی ان کا قیام ایک کھلے میدان میں تھا برف ایسی ٹھنڈی ہوا چل رہی تھی ابراہیم خواص نے اپنی گودڑی اتار کر نوجوان پر ڈال دی اور صبح تک اس کے سرہانے بیٹھے نگہبانی کرتے رہے جب بھی گودڑی سرکتی شیخ اس پر ڈال دیتے نوجوان کی آنکھ جب بھی کھلتی شرمندگی کا احساس اسے بے چین کر دیتا مگر شیخ نے تو پہلے ہی عہد کر لیا کہ ان کا حکم عدولی نہیں ہو گی۔ صبح ہوئی تو نوجوان نے عرض کیا ''یا شیخ آج تو میں امیر بنوں گا'' ''بہتر'' ابراہیم خواص نے فرمایا رات کو جب منزل پر اترے تو شیخ نے پہلے کی طرح کام کرنا شروع کر دیا نوجوان نے ہر چند عرض کیا کہ اب مجھے خدمت کا موقعہ دیجئے مگر شیخ نے ایک نہ سنی آخر مکہ معظمہ پہنچ گئے نوجوان شرمندگی کے مارے بھاگ گیا اور مشرق ومغرب سے آئے ہوئے زائرین بیت اللہ کے ہجوم میں غائب ہو گیا لیکن منا میں اچانک شیخ نے اسے دیکھ لیا قریب پہنچا اور فرمایا: ''نوجوان! تم نے میرا طریق سلوک دیکھا؟ امیر بنو یا مامور خلق خدا اور درویشوں کی خدمت اور ان کی صحبت کے حقوق اسی طرح ادا کرو جس طرح میں نے کیے ہیں''

* * *

درویش نے انسانی زندگیوں کا رخ بدل ڈالا

عظیم اور باوقار دریائے نیل بہہ رہا تھا سورج مغربی افق سے جا لگا تھا اور اس کی سنہری کرنیں سونا بکھیر رہی تھیں دریا کے کنارے دور تک پھیلے ہوئے باغات سے آنے والی عطر ریز ہوا بے حد روح پرور تھی ایک بڑا ہجوم سیر وتفریح کے لئے جمع تھا کچھ لوگ کشتیوں میں سوار دریا کی سیر میں مصروف تھے اپنے عہد کے بہت بڑے عارف ذوالنون مصری چند ارادت مندوں کے ساتھ ناؤ میں کہیں جا رہے تھے اچانک ایک کشتی ان کے قریب سے گزری کشتی کے مسافر رنگ رلیوں میں مصروف تھے اور جام وسبو سے کھیل رہے تھے ساتھ ہنسی مذاق بھی کرتے جاتے ارادت مندوں نے انہیں دیکھا تو عرض کیا ''اے شیخ ان لوگوں کے لئے بددعا کیجئے کہ اللہ ان سب کو غرق کر دے اور مخلوق خدا ان کی نحوست سے بچ جائے۔ ذوالنون کھڑے ہو گئے قبلہ رو ہو کر ہاتھ اٹھائے اور دعا کی ''اے اللہ تو نے ان لوگوں کو جس طرح دنیا میں خوشی عطا کی ہے آخرت میں بھی خوش رہنے کی توفیق دے'' ارادت مند آپ کی دعا سن کر بڑے متعجب ہوئے لیکن دیکھتے ہی دیکھتے کشتی والوں کی حالت عجیب ہو گئی چیخ چیخ کر رونے لگے سامان لہو ولعب توڑ ڈالا رندی وسرمستی کی زندگی سے سچی توبہ کی اور اپنے اللہ کے آگے جھک گئے۔ دیکھا ان لوگوں کے لئے دونوں جہان کا عیش ان کی توبہ تھی اور اس کے ذریعے ان کی مراد پوری ہو گئی'' حضرت ذوالنون نے اپنے ساتھیوں سے فرمایا نیل بدستور اپنی منزل کی طرف رواں دواں تھا خاموش اور باوقار ادھر ایک مرد درویش کے کلام شفقت آمیز نے متعدد انسانی زندگیوں کا رخ بدل ڈالا تھا (تاریخ وفا)

مخلوق میں اللہ کے نزدیک زیادہ مبغوض باطل جھگڑالو ہے۔ (بخاری، نسائی)

بیوی سے زیادہ لمبی عمر کیسے؟

ان اسباب کا جائزہ، جو اکثر ۴۰ سال سے اوپر کے مردوں کی موت کی وجہ بنتے ہیں

عام طور پر دیکھا گیا ہے کہ بیویاں اپنے شوہروں سے اوسطاً سات آٹھ سال زیادہ زندہ رہتی ہیں۔ عمر میں اس فرق کی حیاتیاتی وجوہ تو ہیں ہی، لیکن ماہرین کا کہنا ہے کہ اس کے ایسے اسباب بھی ہیں جن کا جینز (Genes) سے کوئی تعلق نہیں بلکہ اپنے ذاتی معاملات میں مردوں کے بے پروا رویے سے ہے۔ وہی شخص جو اپنی کار کو تیل کی تبدیلی کے متعین وقت پر تیل بدلے بغیر ایک میل بھی زیادہ نہیں چلائے گا، یہ سمجھتا ہے کہ اس کے اپنے جسم کو ٹھیک ٹھاک رکھنے کے لئے اس طرح کی توجہ کی کوئی ضرورت نہیں۔

اس مضمون میں ان دس اسباب کا جائزہ لیا گیا ہے جو اکثر ۴۰ سال سے اوپر کے مردوں کی موت کی وجہ بنتے ہیں اور یہ بھی بتایا گیا ہے کہ ان سے کس طرح بچاؤ کیا جا سکتا ہے۔

کسی کی مدد کی ضرورت نہیں: مرد یہ سمجھتے ہیں کہ انہیں صحت مند رہنے کے لئے کسی کی مدد کی ضرورت نہیں، مگر سچ یہ ہے کہ عورتیں ان کی صحت کی دیکھ بھال بہتر طریقے سے کر سکتی ہیں۔ ضرورت صرف اس بات کی ہے کہ شوہر اس معاملے میں بیوی کے قدرتی احساسات کو جگا کر اسے اس بات کا اختیار دیدے کہ وہ اس کی صحت کا اسی طرح خیال رکھے جیسے کہ وہ اپنی صحت کا رکھتی ہے، لیکن اس کا کام صرف اتنا ہوگا کہ وہ شوہر سے وہ کام کرائے جو اس کی صحت کے لئے ضروری ہے اور جسے کرنا وہ بھول جاتا ہے۔

مردوں کا دشمن نمبر ایک عارضۂ قلب ہے، لیکن اگر یہ بیماری آپ کو موروثی طور پر نہیں ملی ہے تو اس کا روکنا بھی بڑا آسان ہے۔ بس آپ کو اپنا وزن مناسب سطح پر رکھنا ہوگا، غذا ایسی لینا ہوگی جس میں چکنائی کم ہو، باقاعدگی سے ورزش کرنا ہوگی، تمباکو نوشی سے پرہیز کرنا ہوگا اور خون کے دباؤ اور کولیسٹرول کی سطح کو قابو میں رکھنا پڑے گا۔ بالکل یہی تدابیر مردوں کے دشمن نمبر ے یعنی ذیابیطس کی روک تھام کے لئے بھی اختیار کرنا ہوتی ہیں۔ یہ بات بھی بڑی اہم ہے کہ آپ کو دل کے دورے کی پہچان بھی ہونا چاہیے۔ سینے یا بازو میں درد تو اس کی علامتیں ہو ہی سکتی ہیں، ان کے علاوہ ناک سے لے کر پیٹ تک کے درمیان جسم کے کسی بھی حصے میں کوئی غیر معمولی تکلیف دل کے دورے کی نشانی ہو سکتی ہے۔ اگر اس کی کوئی واضح اور معقول وجہ موجود نہ ہو تو ایسی صورت میں فوراً کسی ہسپتال سے رجوع کرنا چاہیے، کیونکہ تاخیر کرنے سے دل کو نقصان پہنچ سکتا ہے اور موت بھی واقع ہو سکتی ہے۔

معالج سے چھپتے رہنا: ہو سکتا ہے کہ آپ کی مصروفیت بہت زیادہ ہو۔ یہ بھی ممکن ہے کہ آپ کو یہ اچھا نہ لگتا ہو کہ کوئی اور آپ کے ننگے جسم کو دیکھے، لیکن یہ ضرورت ہے کہ آپ وقتاً فوقتاً معالج سے اپنا معائنہ کراتے رہیں۔ مردوں کی ایک تہائی تعداد ایسی ہے جو کسی بھی معالج کے پاس باقاعدگی سے نہیں جاتی۔ اگر آپ بھی ایسے ہی مردوں میں شامل ہیں تو اب کوئی معالج تلاش کر لیجئے۔

۴۰ سال سے زیادہ عمر کے مردوں کا قاتل نمبر دو کینسر ہے، لیکن اگر کینسر کا ابتدائی مرحلے میں ہی پتا لگا لیا جائے تو اس کا علاج ممکن ہو سکتا ہے۔ پھیپھڑوں کے کینسر کی اسکریننگ کا کوئی طریق کار ابھی تک دریافت نہیں ہو سکا ہے، لیکن دوسرے اقسام کے کینسر کی اسکریننگ کے لئے آپ اپنے معالج سے رجوع کر سکتے ہیں۔ مردوں میں سب سے عام پروسٹیٹ کینسر ہے جس کی اسکریننگ کی جا سکتی ہے۔ ماہرین کہتے ہیں کہ ۵۰ سال کی عمر کے بعد تمام مردوں کو ہر سال ڈیجیٹل ریکٹل ایگزامینیشن (Digital Rectal Examination) کرانا چاہیے اور اسکریننگ بھی۔

بڑی آنت کے زیریں حصے (Colon) اور اس کے نچلے سرے (Rectum) کے کینسر کو بروقت ضروری سرجری کے ذریعے سے ۹۰ فیصد روکا جا سکتا ہے، لیکن یہ اسی وقت ممکن ہے جب آپ معالج سے مسلسل رابطے میں رہیں۔ یہ بات بھی یاد رکھیں کہ غذا میں جو احتیاط اور جو ورزشیں دل کے امراض کو روکنے میں مدد دیتی ہیں، وہی آپ کو کینسر سے بچنے میں بھی مدد دے سکتی ہیں۔

جسم کی طرف سے بے پروائی برتنا: اکثر مرد یہ سمجھتے ہیں کہ سر کا درد، کمزوری، پیٹھ پر دھبا محض بڑھتی ہوئی عمر کا نتیجہ ہیں۔ اگر ایسا ہے تب بھی معالج سے معائنہ کرا لینا بہتر ہوتا ہے، کیونکہ اس طرح کبھی کبھی کسی خطرناک بیماری کا اس کے ابتدائی مرحلے میں پتا لگایا جا سکتا ہے۔ دماغ کے اندر خون کے بعض خلیوں کا ناکارہ ہو جانا یعنی اسٹروک (Stroke) مردوں کا قاتل نمبر تین ہے، لیکن اگر آپ دل کی بیماریوں سے بچنے کی احتیاطی تدابیر اختیار کر لیتے ہیں تو پھر آپ اسٹروک کے خطرے کو بھی اپنے لئے کم کر لیں گے۔ دراصل ان دونوں اقسام کی بیماریوں کی وجوہ ایک جیسی ہیں۔ فرق یہ ہے کہ امراض قلب دل کی طرف خون کے بہاؤ میں رکاوٹ پڑ جانے سے پیدا ہوتے ہیں جب کہ اسٹروک دماغ کو خون کی سپلائی میں خلل واقع ہو جانے کی صورت میں ہوتا ہے۔ ایک اور اہم فرق یہ بھی ہے کہ شدید اسٹروک سے پہلے آدمی کبھی کبھی ایک ہلکے اسٹروک کا نشانہ بھی بنتا ہے جس میں دماغ کے اندر کا کوئی نسبتاً چھوٹا خلیہ عارضی طور پر خون کی فراہمی میں رکاوٹ کا شکار ہو جاتا ہے۔ گفتگو کا غیر واضح ہو جانا، نظر کے مسئلے، کمزوری یا جسم کے کسی حصے کا سن ہو جانا، ایسی علامتیں ہیں جن پر فوری توجہ دی جانی چاہیے۔ لیکن آپ کو یہ بھی معلوم ہونا چاہیے کہ کچھ اسٹروک کسی ایسے کمزور خلیے سے خون بہ نکلنے کے باعث بھی محسوس کیے جا سکتے ہیں جو اپنی کمزوری کی وجہ سے پھٹ گیا ہو۔ اس کی عام علامت یہ ہے کہ سر میں اتنا شدید درد اٹھے گا جتنا پہلے کبھی نہیں ہوا ہوگا۔ ایسی صورت میں اگر فوری طور پر ہسپتال چلے جائیں تو زیادہ پیچیدہ صورتِ حال سے بچا جا سکتا ہے۔

علامتیں جن کے ظاہر ہوتے ہی معالج سے رجوع کرنا ضروری ہے:

☆ فضلے، پیشاب یا تھوک میں خون کی موجودگی۔ ☆ جلد پر نئے دھبے نمودار ہونا یا پہلے سے موجود دھبوں میں تبدیلیاں آنا۔ ☆ جلد کے نیچے ایسی گلٹیاں پیدا ہو جانا جن کی وجہ معلوم نہ ہو۔ ☆ تھکاوٹ یا توانائی کی سطح میں فرق محسوس ہونا۔ ☆ نیند کا نہ آنا۔ ☆ سانس کا پھولنا، خصوصاً ان سرگرمیوں کے دوران جن سے پہلے تھکاوٹ محسوس نہیں ہوئی تھی۔ ☆ پیٹھ میں مستقل درد کی شکایت۔ ☆ سینے میں درد جس کی کوئی وجہ بظاہر نہ دکھائی دے، خصوصاً اگر اس درد کے ساتھ کمزوری، پسینہ نہ آنے یا سانس پھولنے کی شکایت بھی ہو۔ ☆ ہر وقت کی پیاس (یہ ذیابیطس کی علامت ہے)

خطرناک عادتوں کا ترک نہ کرنا: لوگ اچھی طرح جانتے ہیں کہ تمباکو نوشی پھیپھڑوں کے سرطان کا اور پھیپھڑوں کی دوسری بیماریوں کا بڑا سبب ہے۔ یہ بھی کسی سے پوشیدہ نہیں کہ حد سے زیادہ شراب نوشی کی وجہ سے امراض قلب، کینسر اور مردوں کے قاتل نمبر آٹھ یعنی جگر کی بیماریوں میں مبتلا ہوا جا سکتا ہے اور بلا احتیاط جنسی عمل کے نتیجے میں انہیں مردوں کے قاتل نمبر دس یعنی ایڈز (AIDS) کی بیماری لگ سکتی ہے۔ اس کے باوجود ان بری عادتوں میں مبتلا افراد عموماً انہیں چھوڑ نہیں پاتے۔

اگر آپ اس طرح کی کسی عادت میں مبتلا ہیں تو اسے چھوڑنے کیلئے اپنے معالج سے رجوع کیجئے یا ان انجمنوں سے جو اس سلسلے میں مناسب مشورہ دیتی ہیں۔ یاد رکھیے، اگر آپ کے پھیپھڑے مردوں کے قاتل نمبر چار یعنی پھیپھڑوں کی مختلف بیماریاں جن میں نفاخ (Emphysema) برونکائٹس اور دمہ بھی شامل ہیں، کی وجہ سے خراب بھی ہو چکے ہیں تب بھی باقاعدہ ورزش ان میں مختلف بیماریوں کے خلاف مزاحمت کی صلاحیت پیدا کر سکتی ہے اور اس طرح کی تراکیب استعمال کرنے سے لمبی عمر کا حصول کیا جا سکتا ہے۔ (ڈاکٹر احسن شجاع)

ابن آدم مٹی سے پیدا کیا گیا اور اس کی طرف لوٹے گا۔ (کشف الخفاء)

بیاد حضرت خواجہ سیّد محمد عبداللہ ہجویری عبقری مجذوب رحمۃ اللہ علیہ جناب حکیم محمد رمضان چغتائی رحمۃ اللہ علیہ
زیرسرپرستی شیخ الحدیث حضرت مولانا محمد عبیداللہ دامت برکاتہم العالیہ حضرت مولانا محمد کلیم صدیقی دامت برکاتہم العالیہ (پھلت)

شمارہ نمبر 04 **جلد نمبر** 01 اکتوبر 2006ء بمطابق رمضان المبارک 1427ھ

ماہنامہ عبقری لاہور

اکتوبر 2006ء

روحانی وجسمانی صحت کا ضامن، مرکز روحانیت وامن کا ترجمان

مدیر حکیم محمد طارق محمود عبقری مجذوبی چغتائی

مجلس مشاورت حکیم محمد خالد محمود چغتائی، تجمل الٰہی شمسی
حاجی میاں محمد طارق، ملک خادم حسین
قانونی مشیر: سیدواجد حسین بخاری (ایڈووکیٹ)

قیمت فی شارہ .... 15 روپے
اندرون ملک سالانہ (معہ ڈاک خرچ) .... 120 روپے
بیرون ممالک سالانہ (معہ ڈاک خرچ) .... 20 امریکی ڈالر

صدقہ جاریہ

یہ رسالہ خالص خدمت خلق اور دکھی انسانیت کے روحانی اور جسمانی مسائل کے حل کے لیے شائع کیا گیا ہے۔ کوشش کی گئی ہے کہ لاگت اور مزدوری پیشِ نظر رکھ کر کم سے کمِ قیمت میں یہ رسالہ آپ تک پہنچے۔ آپ ''ماہنامہ عبقری'' کم قیمت میں خرید کر اپنے پیاروں کو گفٹ کریں یا اپنے پیاروں کے لیے تقسیم کر کے صدقہ جاریہ کریں۔ نامعلوم آپ کی وجہ سے لوگوں کے کتنے دکھ دور ہوں گے اور آپ اللہ تعالیٰ کے کتنے قریب ہوں گے۔

دائرے میں سرخ نشان سالانہ خریداری کی مدت ختم ہونے کی علامت ہے، لہٰذا نئے سال کی خریداری کے لیے رقم ارسال فرمائیں۔

○

ایجنسی ہولڈر اپنی مہر لگائیں رہدیہ دینے کے لیے اپنا نام لکھیں

ضروری وضاحت: ماہنامہ عبقری میں شائع ہونے والی تحریریں ایک رائے اور نقطۂ نظر کی حیثیت رکھتی ہیں جنہیں ہر قسم کے مذہبی وسیاسی تعصبات سے بالاتر ہو کر پوری نیک نیتی کے ساتھ شائع کیا جاتا ہے۔ مضمون نگار حضرات کی آراء ونقطۂ نظر اُن کے اپنے ہیں جن سے مدیر اور ادارہ کا متفق ہونا ضروری نہیں لہٰذا ادارہ کسی ایسے مضمون کی اشاعت پر جواب دہ نہیں ہوگا جس سے کسی مذہبی وسیاسی فرد یا جماعت کو اختلاف ہو۔ (مدیر ماہنامہ عبقری)

نمبر شمار	مضامین	صفحہ نمبر
1	منتخب احادیث	2
2	درسِ ہدایت: استقبالِ رمضان قسط 1	3
3	سنت نبوی ﷺ، وضو اور جدید سائنس	4
4	نو گھریلو الجھنیں اور سورۃ یٰسین کا خاص عمل	5
5	جنات سے سچی ملاقاتیں	7
6	جو میں دیکھا، سنا اور سوچا	7
7	دودھ: رسول مقبول ﷺ کا پسندیدہ مشروب	8
8	رحمت کے خزانے	9
9	دکھ بھری زندگی کے نفسیاتی مسائل	10
10	اکابرین کی یادیں	11
11	بچوں میں نفرت کا جذبہ	12
12	طبی مشورے	13
13	طب نبوی ﷺ کے سنہرے اصول، گیس وتبخیر کا خاتمہ	15
14	نمازِ استخارہ کا طریقہ	16
15	ناقابل فراموش (قارئین کی تحریریں)	17
16	آپکا خواب اور روشن تعبیر	18
17	عقلمند لوگوں کے دانشمندانہ اصول	19
18	اسمِ اعظم کے متلاشی	20
19	دیدارِ رسول کے لیے آزمودہ درود و وظائف	21
20	کلونجی اسلام اور جدید سائنس	22
21	حصول علم وکمال میں مجاہدات کی لازوال داستانیں	23
22	ہندو عورت کے گلے میں قرآنی تعویذ	24
23	عیدالفطر پر چہرے کی حفاظت	25
24	آزمودہ گھریلو ٹوٹکے	26
25	بلندیوں اور کمال تک پہنچنے والے نوجوانوں کی اچھی عادات	27
26	بھرپور نیند کے چند اصول	28
27	مزیدار کھانوں سے وزن میں کمی	28
28	روحانی بیماریوں کا مسنون روحانی علاج	29
29	ناقابلِ بیان مشکلات، اسماء الحسنٰی اور پاکیزہ زندگیوں کا نچوڑ	31
30	مستند روحانی نسخے	32
33	بہارِ رفتہ کی اُجلی سچی کہانیاں	33
34	بیوی سے زیادہ لمبی عمر کیسے؟	34
35	تبصرہ کتب	35
36	مایوس اور لاعلاج مریضوں کیلئے آزمودہ اور پرتاثیر دوائیں	38

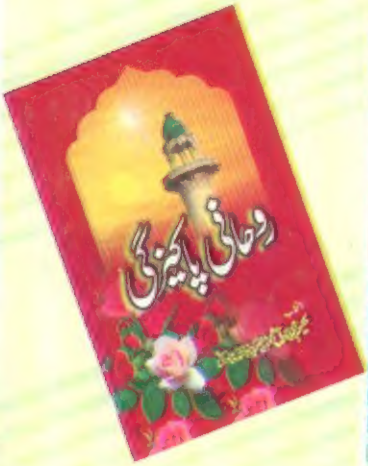
مستقل پتہ دفتر ماہنامہ ''عبقری''، مرکز روحانیت وامن 78/3، مزنگ چونگی، قرطبہ چوک، یونائیٹڈ بیکری اسٹریٹ، جیل روڈ، لاہور
فون: 042-7552384، موبائل: 0304-4177637
Website: www.ubqari.com E-mail: ubqari@hotmail.com

خالد حسین ناشر نے اظہار سنز پرنٹرز، 9 ریٹی گن روڈ سے چھپوا کر مزنگ لاہور سے شائع کیا

Monthly "UBQARI" Lahore LRL - 365

جادو جنات اسلام
اور
جدید سائنس

گھریلو الجھنوں کا
روحانی علاج


روحانی پاکیزگی